

Zapečené banány



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

902 kalorií , **0 g** cukrů , **82 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-banany>

Příprava

Máslo si rozpustím. Banány nakrájíme na půlky. Do zapékačké misky naskládáme banánové řezy, pokapeme je rozpuštěným máslem a cukrem, který jsme smíchali s rumem a citronovou šťávou. Pečeme v mírně vyhřáté troubě asi tak 15 minut. Poté přendáme na talířky a ozdobíme šlehačkou, sekanými ořechy a nastrouhanou čokoládou.

Ingredience

- 4 banány
- 100 g másla
- 3 lžíce rumu
- 1 lžička citronové šťávy
- 4 lžíce smetany ke šlehání (šlehačka)
- 1/2 hrsti nasekaných ořechů
- 50 g čokolády na vaření

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Klasika, Rodina, Vegetarián, Předkrm, Dezert

