

Bananenküchlein Judith Renggli (Idee von Schaub Kochbuch köstlich S. 121)

3 Bananen

1 dl Vollrahm

3 Eier

50 g weiche Butter / oder ev. 25 g Butter und 25 g Kokosnussöl

100g Kokosnus raspel

2 Esslöffel Kartoffelmehl

1 Prise Salz

Butter für die Förmchen und für das Anbraten der Bananen

Bananen in der Bratpfanne mit etwas Butter anbraten. Am Schluss 1 dl Vollrahm beifügen. Pürieren und abkühlen lassen.

Backförmchen mit flüssiger Butter austreichen.

Eier trennen.

Eigelb mit Butter (ev. Kokosnussöl) schaumig rühren. Kokosnus raspel und Bananenmasse sorgfältig beifügen.

Eiweiss steif schlagen, etwas Salz beifügen. Das Kartoffelmehl sorgfältig der Eiweissmasse beimengen. Dann den Eiweiss Schnee mit der Bananen-Eigelbmasse mischen.

Die Masse mit dem Spritzsack in die Förmchen füllen. Je nach Grösse der Förmchen ca. 35 - 40 Minuten bei 160 Grad backen.

Idee: Nach dem Backen die Bananenküchlein oben mit etwas Kokosöl bestreichen und in Kokosraspel wenden.

