



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Avocado Chicorée Salat

Käse-Mais-Peperoni (Chiles rellenos) mit rotem Reis

Säuerliches Schweinefleisch (Chonchinita pipil) mit Guacamole

Gebackene Bananen

Zutaten: Zubereitung:

Gebackene Bananen

- | | | |
|--------|--------------|----------|
| 4 Stk. | Bananen | |
| 3 EL | Butter | |
| 3 EL | Honig | |
| 1 dl | Orangensaft | |
| 4 EL | Tequila | |
| 4 EL | Kokosraspeln | |
| | Zimt | |
| | Schlagrahm | |
| | Schokolade | gerieben |

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Bananen schälen und in lange, dickere Scheiben schneiden. Die Banane in die feuerfeste Form dekorativ einschichten. Den Honig gleichmässig über die Bananen verteilen und mit Zimt bestreuen. Orangensaft angiessen. Backofen auf 180°C vorheizen und die Auflaufform hinein geben. Nach ca. 10 Minuten den Tequila gleichmässig zugiessen und die Kokosraspeln darüberstreuen. Nochmals kurz in den Backofen schieben. Die gebackenen Bananen werden heiss serviert und können mit etwas Schlagrahm und geriebener Schokolade garniert werden.