



Bananenbeignets auf Salat von getrockneten Früchten

Zutaten (für vier Personen)

4 mittelfeste Bananen
1 ½ EL Vanillezucker

250 ml Milch
3 EL Mehl
2 Eier
1 EL Zucker
3 EL Kokosflocken
Abrieb einer unbehandelten Orange und Zitrone
2 EL Mehl zum Mehlieren
500 ml Öl zum Ausbacken
3 EL Kokosblütenzucker zum Wälzen

3 EL getrocknete Datteln
2 EL Cranberries
3 EL getrocknete Feigen
2 Orangen in Filets zerteilt
2 EL gehackte Walnüsse
2 EL Kokosblütenzucker
Saft einer Orange

2 EL Puderzucker
1 EL Minzeblätter
Zesten von einer unbehandelten Orange

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Mehl mit Eiern und Milch gut verrühren, Zucker, Zitronen- und Orangenabrieb zufügen, alles zu einem glatten Teig verrühren. Öl zum Ausbacken auf 170 Grad erhitzen.
Bananen schälen, in dicke schräge Scheiben schneiden, mit Vanillezucker bestreuen, in Mehl wenden, durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Öl goldgelb ausbacken.
Mit Küchenkrepp etwas abtupfen, in Kokosblütenzucker wälzen und mit Puderzucker bestäuben.
Getrocknete und klein geschnittene Datteln und Feigen, gehackte Walnüsse, Kokosblütenzucker, Orangensaft und Cranberries gut vermischen und als Bett auf flachem Teller anrichten. Mit Minzeblättern garnieren, gebackene Bananen darauf anrichten und mit Orangenfilets rundum garnieren. Zum Schluß mit den Orangenzesten bestreuen.

Nährwerte pro Portion

663 kcal - 27 g Fett - 11 g Eiweiß - 100 g Kohlenhydrate - 8,3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.