

Bananen-Brûlée

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Kühl stellen: ca. 2 Std.

Für 4 Förmchen von je ca. 1½ dl

Creme

2 dl Milch

1 dl Halbrahm

1 Messerspitze Kardamompulver oder
1 Kardamomkapsel

1½ Esslöffel Maizena

2 frische Eier

3 Esslöffel Rohrzucker
(z. B. Max Havelaar)

Milch und alle restlichen Zutaten in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, unter Rühren weiterköcheln, bis die Masse cremig ist (ca. 15 Sek.). Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in die Förmchen giessen, auskühlen, ca. 2 Std. zugedeckt kühl stellen.

Belag

2 Bananen (z. B. Max Havelaar), in ca. 3 mm dicken Scheiben

4 Esslöffel Rohrzucker
(z. B. Max Havelaar)

Bananenscheiben fächerartig auf der Creme verteilen. Je 1 Esslöffel Zucker gleichmässig auf den Bananen verteilen. Mit dem Bunsenbrenner sorgfältig caramelisieren.

Lässt sich vorbereiten: Creme 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Bananen und Zucker erst vor dem Servieren darauf verteilen und caramelisieren.

Pro Person: 12 g Fett, 6 g Eiweiss,
42 g Kohlenhydrate, 1254 kJ (300 kcal)

