



Gegrillter Banana Split mit Schokoladen-Eis und Erdnüssen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Brauner Zucker	2 EL
Salz	
Bananen	4 St.
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	2 EL
Öl	1 EL
Schokoladeneis	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Pinsel

1. In einer Schüssel Zucker und Salz mischen. Von den Bananen die Enden entfernen und längs halbieren, sodass die Schalen intakt bleiben. Die Schnittflächen mit der Zucker-Salz-Mischung bestreuen und ca. 1 Min. einwirken lassen. Erdnüsse grob hacken.
2. Grill anheizen. Grillgitter mit etwas Öl bestreichen und Bananen auf den Schnittflächen ca. 2–3 Min. goldbraun grillen.
3. Jeweils 2 Bananenhälften auf Teller geben und gegrillten Banana Split garniert mit Schokoladen-Eis und Erdnüssen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt gesalzener und gerösteter Erdnüsse kannst du natürlich auch einfach Erdnuskerne verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	258 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g