



# Gegrillter Banana Split mit Vanilleeis

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|               |       |
|---------------|-------|
| Mandeln, ganz | 3 EL  |
| Zucker        | 100 g |
| Wasser        | 2 EL  |
| Meersalz      | 1 TL  |
| Bananen       | 4 St. |
| Öl            | 1 TL  |
| Vanilleeis    | 4 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Backpapier, Grill

1. Mandeln grob hacken. In einem Topf Zucker und Wasser bei kleiner Stufe langsam schmelzen und Zucker ca. 8–10 Min. goldbraun karamellisieren. Mandeln und Meersalz in den Topf geben, mit dem Karamell vermengen, direkt auf ein Backpapier gießen und vollständig auskühlen. Karamellisierte Salzmandeln abkühlen lassen und anschließend in grobe Stücke brechen.
2. Grill anheizen. Banane mit Schale längs halbieren und mit etwas Öl bestreichen. Banane auf der Schnittfläche ca. 3 Min. grillen.
3. Gegrillte Banane auf Teller verteilen. Mit Vanilleeis und karamellisierten Salzmandeln anrichten. Gegrillten Banana Split servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Achte bei dem Karamell darauf, dass der Zucker nur langsam schmilzt. Ist die Temperatur zu hoch, kann der Zucker verbrennen und dunkles Karamell schmeckt bitter. Taste dich einfach langsam an das Karamell heran.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 305 kcal |
| Kohlenhydrate  | 69 g     |
| Eiweiß         | 3 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 4 g      |