



✂ Toetje ⏱ 30 min

Gebakken Chiquita-bananen

Dit heerlijke nagerecht flans je in 5 minuten in elkaar. De oven doet het harde werk en het resultaat zijn verrukkelijk kleverige, gekarameliseerde bananen.

1

Verwarm je voor tot 200 graden C. Snij de bananen in hun schil overlangs door en leg ze, met de gesneden kant naar boven, op een vel folie.

2

Roer de boter, suiker en honing door elkaar en druppel het over de bananen. Doe het folie er strak omheen en bak gedurende 25 minuten in de oven.

3

Haal na het bakken de bananen uit het folie en serveer met gehakte hazelnoot en kokosvlokken en met een kwak Griekse yoghurt erbovenop.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 rijpe Chiquita bananen
20g gesmolten ongezoeten boter
1 tbsp lichte, zachte bruine suiker
2 tbsp heldere honing
2 tbsp hazelnoten, gehakt
2 tbsp kokosnootvlokken
2 tbsp Griekse yoghurt

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

370 kcal Calorieën
16.8g Vetten
8.9g Verzadigde vetten
51.8g Koolhydraten
37.3g Suikers
4.5g Voedingsvezel
4.0g Eiwit
0.0g Zout