

Gegrillte Bananen.

 **5 Min.**

Vorbereitung

 **15 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

große Banane (gelb,
aber nicht überreif)

Paranusskerne (z.B. von
Simly Sunny)

EL Ahornsirup (z.B. von
Naturgut)

g Zartbitterschokolade

Walnusskernhälften
(z.B. von Puda)

EL Himbeeren

g Weiße Schokolade mit
Kokos (z.B. Chocola
Weiße Kokos-Crisp)

Granatapfelkerne
(alternativ:
Heidelbeeren)

1 Die Bananen schneidest du von einer Seite längs ein. Vorsicht! Die untere Schale muss ganz bleiben.

2 Jetzt drückst du den Spalt etwas auseinander, dabei nicht zu grob vorgehen. In dieser Öffnung verteilst du nun deine Lieblingsfüllung.

3 Banane befüllen:

1. Variante

- Paranusskerne grob hacken und hineinstreuen.
- Ahornsirup mit einem Löffel darüber träufeln.

2. Variante

- Schokostückchen in grobe Stücke schneiden und in dem Spalt verteilen.
- Walnusskernhälften grob hacken und hinzufügen.
- Himbeeren waschen, trocken tupfen und ebenfalls in die Banane drücken.

3. Variante

- Weiße Schokolade in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen in dem Spalt verteilen.

Tipp: Wie du Granatäpfel am einfachsten und ganz ohne zu kleckern entkernst, erfährst du [hier](#).

Gegrillte Bananen.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

4

Grillen: Bananen nun auf den Grill legen und je nach Reifegrad und Größe 8 bis 10 Min. garen. Das Fruchtfleisch der Banane sollte am Ende richtig weich sein, die Schokolade geschmolzen. Wer einen Grill mit Deckel hat, kann diesen schließen, dann geht es schneller. Die Bananenschale wird beim Grillen schwarz, das ist normal und nicht schlimm – man isst sie ja ohnehin nicht mit, sondern löffelt den cremigen Brei heraus.

Tipp: Wer vermeiden möchte, dass Schokolade o.ä. in die Glut tropft, legt die Bananen in eine Grillschale.