

Rezept

Bananen-Palme

Ein Rezept von Bananen-Palme, am 30.06.2024

Zutaten

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 Banane | 1 Kiwi |
| 1 kleiner Apfel | 4 Heidelbeeren |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 1 g F, 1 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben leicht versetzt auf einem Teller aneinanderlegen, so dass eine Art Palmen-Stamm entsteht. (Alternativ die geschälte Banane unzerteilt als Stamm auf einen Teller legen.)
2. Die Kiwi schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die Kiwispalten als Palmenblätter am oberen Ende des Bananen-Palmenstamms platzieren.
3. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen, dann achteln. Unter die Banane legen wie Sand unter der Palme. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Zuletzt als Kokosnüsse auf die Palme legen.