

Bananen im Mangomantel

Bei diesem Rezept sollten Sie Orangenschalenpulver und Mangoleder vorrätig haben



von: njoy-food

Für 4 Portionen

Zutaten:

Mangoleder

2 (400 g) Mango geschält

Orangenschalen-Powder (auf Vorrat

herstellen)

4 (400 g) Orangen geschält unbedingt Bioqualität!

Füllung

2 (200 g) Bananen geschält

Nährwerte für 1 Portion

Brennwert	147 kcal 615 kJ
Eiweiß	2,2 g
Fett	0,7 g
Kohlenhydrate	30,7 g

Bitte auch die Hinweise zur Nährwertberechnung beachten.

Zubereitung

- 1 Für das Orangenschalenpulver wird die Schale von Bioorangen im Lebensmittelrockner bei 42°C so lange getrocknet bis es anschließend pulverisiert werden kann. Für mich mittlerweile ein absolutes MUSS in der Küche.
 - 2 Für das Mangoleder müssen Sie 2-3 sehr reife, möglichst faserfreie Mangos pürieren, sie auf ein Paraflex-Bogen Ihres Lebensmittelrockners streichen und sie ca 4-6 Stunden trocknen. Schneiden Sie das abgekühlte Mangoleder mit einer Formschere in gleichmäßige Streifen
 - 3 Schälen Sie die Banane und schneiden Sie sie in 4-6 gleichgroße Stücke (ggf. halbieren Sie die Stücke, wie in der Abbildung.)
 - 4 Bestäuben Sie einen Teller mit dem Orangenschalenpulver.
 - 5 Nun nehmen Sie die Mangolederstreifen und umwickeln die Bananenteile damit. Es entsteht ein exotischer Geschmack, der Ihrem Gaumen echte Freude bereitet.
- 👉 Wenn Sie Ihre Gäste mit etwas fruchtigem Extravaganter überraschen möchten, dann probieren Sie doch einmal die Bananen im Mangomantel.

⌚ Arbeitszeit: 15 Minuten
Koch-/Back-/Trockenzeit: 6 Stunden
Fertig in: 6 Stunden 15 Minuten

🔪 Dörrgerät, Formschere (nicht zwingend erforderlich)

👤 njoy-food

🍷 Desserts, Süßspeisen: Sonstiges