

Karmelizowane banany z cynamonem

To pyszna, błyskawiczna wersja kremu brulée. Owoce przykrywamy jogurtem greckim albo śmietaną tortową, które warto mieć zawsze w lodówce. Na koniec posypujemy brązowym cukrem i zapiekamy pod grillem, aby się skarmelizował i przykrył deser apetyczną skorupką.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 banany
1/4 łyżeczki cynamonu
300 g jogurtu greckiego
4 łyżki brązowego cukru demerara

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz. Obrać banany i pokroić każdy na 16 plasterków. Ułożyć plasterki w 4 żaroodpornych foremkach o

pojemności 250 ml. Posypać cynamonem i przykryć jogurtem. Wsypać 1 łyżkę brązowego cukru demerara do każdej foremki.

2) Ustawić foremki pod grzałką opiekacza, na papierze do pieczenia. Opiekać około 1 minuty, aż cukier się rozpuści (należy uważać, aby się nie przypalił). Wyjąć foremki i odstawić do ostygnięcia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 240 kcal, 6 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 40 g węglowodanów (w tym 38 g cukrów), 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock