

«Bananen Smile»

Das perfekte Rezept für das gemeinsame Kochen mit Kindern

Crêpes/Pfannkuchen:

Zutaten für ca. 8 Stück:

	1	EL	Butter oder Bratbutter
	125	g	Mehl
	2		Eier
	1 - 2	EL	Zucker
	3	dl	Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem glatten Teig mixen. Ein paar Minuten bis zu Weiterverwendung stehen lassen.

Eine Teflonpfanne mit **wenig** Butter oder Bratbutter erhitzen

Eine Kelle voll Teig unter Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, so dass der ganze Pfannenboden gleichmässig dünn mit Teig überzogen ist. Die Crêpe/Pfannkuchen hellbraun backen.

Crêpes mit der Bratschaufel oder in der Luft wenden.

Die zweite Seite kurz fertigbacken.

Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.

Der TG Koch Tipp:

Crêpes-Teig lässt sich gut verschlossen im Kühlschrank ca. 2-3 Tage aufbewahren (dafür möglichst frische Eier verwenden).

Bananen - Orangenfüllung:

Zutaten für 8 Stück:

- 2 **sehr reife** Bananen
- 250 ml Orangen Saft
(frisch oder Tetrapack) eingekocht bis ein Sirup entsteht - **optional**
- 125 g Mascarpone
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 EL Zucker

Zubereitung:

Die Bananen schälen in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken (püriert).

Die Orangensaftreduktion, den Mascarpone, den Frischkäse und wenig Zucker zugeben.

Alles zusammen mit der Küchenmaschine oder einem Handrührer zu einer glatten Masse verrühren.

Die Masse auf die Crêpe/Pfannkuchen streichen, ca. ½ dick.

Die Crêpe/Pfannkuchen nun zusammenrollen und danach in Klarsichtfolie einrollen, bis diese etwas Spannung haben. In eine Schüssel legen, sodass ein Art Bananenform/Krümmung entsteht und dann im Kühlschrank ca. 1-2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren aus der Folie nehmen und mit der Schokoladensauce und den Früchten anrichten.

Der TG Koch Tipp:

Je reifer die Bananen sind desto weniger Zucker benötigen Sie für die Creme, dass die Bananen mit der leichten Überreife noch mehr Süsse entwickeln.

Wenn Sie mit verschiedenen Früchten den Teller garnieren können Sie sich und/oder Ihren Kid's ein Smile Gesicht auf den Teller zaubern.

Schokoladensauce:

Zutaten:

	100	ml	Milch
	200	g	Schokolade (1:1 Zartbitter und Vollmilch)

Zubereitung:

Die Schokolade grob zerbröseln und mit der Milch in einer Pfanne unter Rühren bei kleiner Hitze schmelzen.

Die Sauce glattrühren und auskühlen lassen.

Der TG Koch Tipp:

Ganz raffiniert wird die Sauce, wenn Sie noch etwas Kaffee Likör und/oder Amaretto zugeben. Dann ist die Sauce natürlich eher für Erwachsene geeignet.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Nachkochen und schon heute «EN GUETE».

Die Rezepte sind im Schnitt für 4 Personen gerechnet.

