



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Gebratene Banane mit Ingwer Schoko Sauce und Preiselbeeren

Schokoladen-Ingwer-Sauce

- + 40 g Ingwer
- + 30 g Zucker
- + 100 ml Sahne
- + 1 Tafel Zartbitter Schokolade
(70% Kakao)



Zubereitung:

- + Ingwer schälen, fein reiben, mit Zucker und Sahne in einen Topf geben und auf den Herd stellen.
- + Wenn alles heiß ist, die Schokolade nach und nach beigeben und darin auflösen
- + 4 Bananen schälen und der Länge nach halbieren
- + Anschließend in Butterschmalz goldbraun braten.
- + Serviert mit Ingwer Schoko-Sauce mit Preiselbeeren.