

Banánový nákyp s pomeranči

Kategorie: Moučníky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Maruš

Suroviny

(hnědého) cukru
vymaštění formiček
25 g rafinovaného
formiček
2 bílky
mletá skořice
30 ml hnědého rumu
1 lžíce medu
2 velké banány
2 lžíce citrónové
2 velké - šťávy
cukr na vysypání
pomeranče, máslo na

Postup

1. Banány oloupeme, pokrájíme na plátky a pokapeme citrónovou šťávou.
2. Pomeranče oloupeme, rozdělíme na dílky, odstraníme vnitřní bílou slupku a šťávu zachyíme.
3. Čtyři malé ohnivzdorné formičky na suflé vytřeme máslem a vysypeme cukrem. Navrstvíme do nich banány a pomeranče.
4. Med s rumem a pomerančovou šťávou smícháme a ovoce pokapeme.
5. Předehřejeme troubu na 180 °C. Bílek a cukr ušleháme velmi dotuha. Bílkový sníh rozdělíme na ovoce a posypeme troškou skořice. Banánový nákyp zapékáme v troubě zhruba 12 minut.

Poznámka

přípr. cca 20 min., pečení cca 12 min., na osobu asi 250 kal.