

# Zapiekane banany



## Składniki

masło do nasmarowania  
formy  
średniodojrzałe banany  
20 g - czekolady w  
kawałkach  
sok z cytryny  
nieco roztopionego masła  
1 łyżeczka - miodu  
2 łyżeczka - migdałów w  
wiórkach  
nieco koniaku w  
zależności od upodobania

## Opis wykonania

Banany zapiekane z czekoladą i migdałami.

Nasmarować formę sufletową. Banany ponacinać wzdłuż, napełnić kawałkami czekolady i włożyć do formy sufletowej. Pokropić sokiem cytrynowym i posmarować niewielką ilością masła. Polać miodem i posypać migdałami. Zrumienić banany w podany sposób. Pod koniec należy zwrócić uwagę na to, aby banany za bardzo nie zbrązowiły. Pokropić koniakiem według upodobania i podawać na gorąco. Sposób nastawiania: grill o dużej powierzchni, mocno oraz mikrofalówka 90 W, 10-15 minut. Wariant: również obrane ze skóry połówki grapefruita, posypane niewielką ilością cukru i grillowane smakują wyśmienicie. W zależności od upodobania połówki grapefruita można pokropić niewielką ilością Sherry. Wskazówka: grillowane potrawy zawierające cukier bardzo szybko brunatnieją. Należy często zaglądać do przyrządzanej potrawy aby wynik grillowania odpowiadał oczekiwaniom.