

Schokobanane

Schokobanane							
Personen	1						
Zutat	Menge	Einheit					
Banane	1	Stück					
Kinderriegel	1 od. 2	Riegel					
Alufolie							

1. Bananschale oben einritzen.
2. Schale aufbiegen, ohne die Banane zu zerbrechen.
3. Kinderriegel zerkleinern
4. Kinderriegel innen zwischen Schale und Banane verteilen
5. Banane in Alufolie einwickeln, dass sie "steht" und eingewickelt ist.
6. bei 180 Grad Umluft / 180 Grad Unter-Oberhitze ca. 20 min. im Ofen backen.
7. Die Schale wird dabei braun, das ist auch gut so. :)
8. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel genießen. :)

Griespudding

Griespudding							
Personen	4						
Zutat	Mehl	Einheit					
Pudding nach Anleitung							
Zucker	40	g					
Weichweizengries	50	g					
Milch	30	ml					
1 Packung Puddingpulver							

Pudding nach Anleitung zubereiten.

Dabei weniger Zucker (nur 2 leicht gehäufte EL) und zusätzlich 2-3 EL Weichweizengrieß mit den 6 EL Milch mischen.

Möglichst erst Puddingpulver, Zucker und Milch vermischen dann den Grieß dazu mischen.

Aufkochen und in kleine Schälchen abfüllen.

Vegane Variante mit Hafermilch und Agavendicksaft.

Apple-Crumble

Apple-Crumble							
Personen	eine mittelgroße Reine						
Zutat	Menge	Einheit					
Apfel	5	Stück					
Mehl	150	g					
Butter	90	g					
Zucker, braun	90	g					
Zimt							

Zuerst die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese dann in eine ofenfeste Form geben. Nun die Butter in ganz kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, dem Zucker und dem Zimt zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel über die Äpfel streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C eine halbe Stunde backen.

Am besten schmeckt der Apple Crumble warm mit Sahne oder Eis."