

Vegetarische Rezepte

Bananen Rhabarber Auflauf

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Bananen, Vegetarisch

3	Bananen	1	Nelken, gem. (Messerspitze)
1/2	Zitrone	3	Eiweiß
8	Rhabarber, roter (Stangen)	6	Essl. Zucker
4	Essl. Zucker	1	Teel. Zitronensaft

Bananen schälen. In dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Zucker draufstreuen. Nelkenpulver darüberstäuben. Mit den Bananen mischen. In eine gefettete Auflaufform füllen. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Backzeit 20 Minuten. Elektroherd 200 Grad Celsius. Gasherd Stufe 4 oder 1/2 große Flamme.

Eiweiß mit Zucker und Zitronensaft steif schlagen. Auf die Obstmasse geben. Wieder in den Ofen schieben und bei gleicher Temperatur überbacken. Wichtig: Heiß servieren! Vorbereitung 10 Minuten, Zubereitung 30 Minuten. Kalorien pro Person 248.

Beilage: Vanillesoße.