

Jednoduchý banánový dezert na pánvičce



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 8

3441 kalorií , **5 g** cukrů , **244 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: drahomira.kvasnicakova07

Odkaz: <https://srecepty.cz/jednoduchy-bananovy-dezert-na-panvicce>

Příprava

1. Vezmeme si pánev a na ohni rozpustíme máslo, přidáme do něj lžící cukru (1/4 hrnku cukru si ponecháme na jindy) a opékáme společně dokud nám cukr nezžhnedne - nezkrystalizuje. Poté odstavíme. Jakmile trochu hmota vychladne, naložíme do ní oloupané a podélně rozpůlené banány.

2. Do mísy smícháme vejce, špetku soli, cukr, mléko a zbytek ingrediencí. U mouky a kakaa doporučuji je přeseít přes síto, aby se nám v těstě nedělaly hrudky. Ocet se dává až na konec.

3. Když máme všechny tyto ingredience pořádně smíchané do jednoho těsta, vylijeme jej na pánev s banány a cukrem, tak aby bylo všechno pokryté. Dáme je na oheň, přikryjeme pokličkou a necháme tak 20 minut. Jakmile je těsto nafouknuté a hezky propečené, obrátíme ho vzhůru nohama a necháme jej ještě chvíli propéct pod pokličkou cca 2 minuty. Odstavíme a necháme vychladnout. Pak už můžeme servírovat.



Ingredience

- 3 ks banán
- 1 ks slepičí vejce
- 20 g máslo
- 1 lžice cukr krystal
- 3 lžice kakao
- 1 hrnek hladká mouka
- 1/4 hrnek cukr krystal
- 1/2 (8g) sáček kypřicí prášek do pečiva
- 1/4 hrnek rostlinný olej
- 1 lžička ocet
- Špetka špetka sůl
- 1/2 hrnek mléko

Kategorie

Česká, Ovoce, Dezert