

Milchreis mit Kardamom u. karamellisierten Bananen

250 g	Milchreis	gründlich waschen
1 l	Milch	aufkochen lassen, den Reis und
4	Kardamomkapseln*) leicht angedrückt und
ca. 60 g	Honig*) zufügen
		alles bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen, dabei
		häufiger umrühren
3	Bananen*	schälen und längs halbieren, Hälften in ca. 3 cm lange
		Stücke schneiden
3 EL	Rohrzucker*	in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und leicht
		karamellisieren lassen, dann
1 EL	Kokosöl*) hinzugeben und mit
Mark v. ½	Vanilleschote*) verrühren
		Nun die Bananenstücke und
2 EL	Rosinen*	in die Pfanne geben und von beiden Seiten leicht anschmoren
2 TL	gem. Zimt*	darüber streuen

Milchreis mit den Bananenstücken auf Tellern anrichten.