



Exotic-Spiessli

Ergibt 24 Stück
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Energiewert/Stück: ca. 119 kJ/28 kcal

Zutaten

$\frac{3}{4}$ dl Flüssiger Zucker
6 Kardamomkapseln, nur ausgelöste Samen
1 Mango, in ca. 2 cm grossen Stücken
(ergibt ca. 24 Stücke)
3 Bananen, in ca. 2 cm grossen Stücken
(ergibt ca. 24 Stücke)
24 Zahnstocher
1 EL Butter
25 g Kokosnuss-Stücke, fein gehobelt,
geröstet

Zubereitung

Flüssigen Zucker und Kardamomsamen
mischen.

Je 1 Mango- und 1 Bananenstück auf
1 Zahnstocher stecken. Kardamom-Zucker
darüberträufeln.

Butter in einer beschichteten Bratpfanne
warm werden lassen. Exotic-Spiessli
portionenweise rundum ca. 3 Min. braten,
herausnehmen.

Restlichen Kardamom-Zucker
beigeben, heiss werden lassen, über die
Spiessli träufeln.

Exotic-Spiessli mit Kokos-Spänen
bestreuen.