

## Bananen-Nuggets mit Blaubeer-Kompott

---

### Zutaten für 6 Personen:

#### Für das Blaubeerkompott

6 EL Himbeersirup

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren oder aus dem Glas)

1 Päckchen Vanillinzucker

2 TL Speisestärke

#### Für die Bananen-Nuggets

4 feste Bananen

etwas Mehl

1 Ei (L)

50 g Kokosraspel

Öl zum Frittieren



### Zubereitung:

1. Himbeersirup und wilde Blaubeeren in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Vanillinzucker unterrühren. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und in die Blaubeeren einrühren. Unter Rühren 1 Minute kochen. Auskühlen lassen.
2. Bananen pellen und in Stücke schneiden. Hauchdünn mit Mehl bestäuben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen und die Bananenstücke darin wenden. Zum Schluss in den Kokosraspeln wenden.
3. Öl auf 160-170 Grad (am besten in einer Friteuse) erhitzen und die Bananenstücke darin ringsum hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zusammen mit dem Blaubeerkompott anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 304 kcal / 1272 kJ

Protein: 3,2 g

Fett: 16,7 g

Kohlenhydrate: 34,3 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

