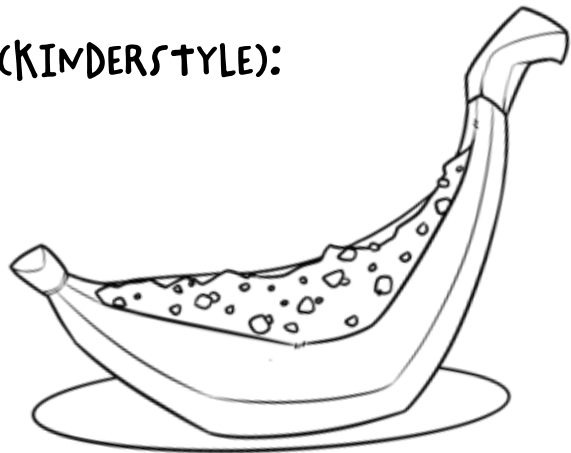




Essen aus **ASIEN**

МНННМ, GEBACKENE BANANE (KINDERSTYLE):

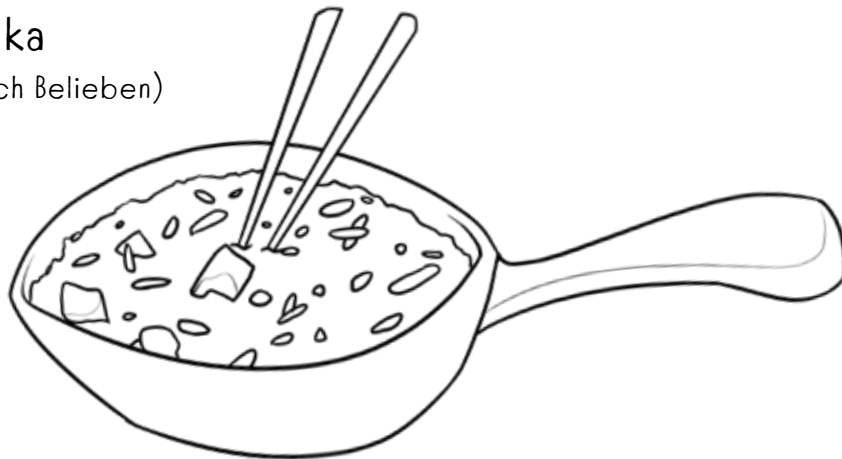
- > 4 Bananen
- > 4 Kinderriegel
- > etwas Zitronensaft
- > Vanilleeis



Kinderriegel in Stücke brechen. Die Banane (mit Schale) längs vorsichtig einschneiden. An dem Schnitt ein wenig auseinander drücken und mit Zitronensaft beträufeln, damit die Bananen nicht braun werden. Die Schokostückchen in die Banane drücken. Die Bananen bei 200° (Ober- und Unterhitze) 10 min. im Ofen backen. Jede Banane mit einer Kugel Vanilleeis servieren.

EINE LECKERE REISPFANNE:

- > 1 Zucchini
- > 1 Tomate
- > 5 Champignons
- > 1 Möhre
- > 1 Paprika
(Farbe nach Belieben)
- > 250 g Reis
- > 1 Prise Salz
- > mildes Currypulver
nach Belieben



Den Reis nach Packungsbeschreibung kochen. Die Möhre klein schneiden und in etwas kochendes Wasser geben. Ca. 5 min. kochen. Beide gekochten Zutaten zur Seite stellen. Das Gemüse klein schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Das Gemüse nacheinander in die Pfanne geben. Nach ca. 4 min. den gekochten Reis in die Pfanne zu dem Gemüse geben. Im Anschluss eine Dose Kokosnussmilch dazu geben. Jetzt noch Currypulver nach Belieben dazu geben. Ca. 5 min. bei geringer Hitze einkochen lassen. Fertig!