

Μπανανοκεφτέδες [video]

ΜΠΑΝΑΝΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Έχεις δοκιμάσει να φτιάξεις γλυκούς κεφτέδες; Η παρασκευή τους είναι πανεύκολη και η γεύση τους εκπλήσσει. Δοκίμασε να τους σερβίρεις στο τραπέζι μαζί με λίγο γιαούρτι ή σαντιγί χωρίς να αποκαλύψεις τι περιέχουν και απόλαυσε την ευχάριστη έκπληξη στο πρόσωπο των καλεσμένων σου! Την συνταγή θα την βρεις και στο βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#).

Υλικά: (για 8 κεφτεδάκια)

3 ώριμες μπανάνες

150 γρ. κορν φλέικς για πανάρισμα

1 κ.γ. μέλι

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

1/2 κ.γ. κανέλλα

Ελάχιστο αλάτι

2 κ.σ. σησαμέλαιο

Εκτέλεση:

Ρίχνεις τα κορν φλέικς στο μπλέντερ και τα χτυπάς μέχρι να γίνουν τρίμματα. Κρατάς λίγο από αυτό το υλικό για να πανάρεις τους μπανανοκεφτέδες και το υπόλοιπο το ρίχνεις σε ένα μπολ. Ψιλοκόβεις τις μπανάνες και τις περιχύνεις με χυμό πορτοκαλιού για να μην μαυρίσουν. Τις ρίχνεις και αυτές στο μπολ. Αν θες μπορείς να χρησιμοποιήσεις μπλέντερ αλλά καλύτερα τα κομματάκια της να σπάνε στο στόμα. Στη συνέχεια προσθέτεις έξτρα γεύση και άρωμα ρίχνοντας στο μείγμα λίγο μοσχοκάρυδο, κανελλίτσα και λίγο αλάτι για ενισχυτικό γεύσης. Το μίγμα μας χρειάζεται και κάτι λιπαρό, γι' αυτό ρίχνεις μία κ.σ. σησαμέλαιο. Στην ζαχαροπλαστική προτιμώ το σησαμέλαιο επειδή έχει πιο ελαφριά γεύση από το ελαιόλαδο. Ανάβεις την φωτιά σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και βάζεις πάνω ένα αντικολητικό τηγάνι. Ρίχνεις μια κ.σ. σησαμέλαιο και περιμένεις να κάψει καλά. Εν τω μεταξύ ζυμώνεις τα υλικά του μπολ για να αναμιχθούν οι γεύσεις και πλάθεις κεφτεδάκια (εδώ θέλει χέρι!). Τα τοποθετείς μέσα στο τηγάνι. Τηγανίζεις 3 λεπτά από κάθε πλευρά και σερβίρεις! Καλή όρεξη!

