

Parfait de coco y banana



Dificultad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 45min

Tiempo total: 1hrs. 15min , Número de porciones: **6**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/parfait-de-coco-y-banana>

Preparación

Coloque la lata de leche de coco en el refrigerador durante la noche. Esto hará que el líquido se separe y una capa sólida de crema de coco se forme en la parte superior. Abra con cuidado la lata y sacar la capa sólida en el recipiente de una batidora de pie. Añadir 1 cucharada de miel. Usando la batidora, batir la crema de coco a alta velocidad hasta que esté suave y esponjosa. Ponga a un lado. Precaliente el horno a 135°C. En un tazón mediano mezcle la avena, las semillas de girasol, el coco rallado, la canela y la sal. En otro tazón mezcle la miel, la vainilla y el agua. Vierta la mezcla húmeda en el seco y revuelva bien para mezclar. Realice una capa fina de granola sobre una placa de horno y hornear durante 35-45 minutos, hasta que esté seco y crujiente. Revuelva la granola cada 10-15 minutos para evitar que se queme. Coloque las bananas en un tazón y utilizar un machacador de papas para hacer un puré. Divida las bananas en 4-6 tazones. Reparta por encima la granola y luego terminar con la

Ingredientes

- ✓ 1 lata/s Leche de coco
- ✓ 1 cucharada/s Miel
- ✓ 1 taza/s Copos de Maíz
- ✓ 1/4 taza/s Semillas de girasol peladas
- ✓ 1/4 taza/s Coco rallado
- ✓ 1 cucharada/s Canela
- ✓ 1/4 cucharadita/s Sal
- ✓ 2 cucharada/s Miel
- ✓ 1/4 cucharadita/s Esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharada/s Agua
- ✓ 4 Bananas maduras

Categorías

Día Especial, Todo el año, Costosa, Frutas, Comida para todos los días, Ingrediente extra, Una cocinera experta, Visitas, Postre

crema batida de coco. Sirva o cubra y refrigere. Fuente: <http://www.savorysimple.net/>

