

Grillowane banany z migdałami

Składniki

- 4 banany
- 3 łyżki miodu
- 1 pomarańcza
duża garść płatków migdałowych
jogurt grecki tłusty
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie:

1. Banany obierz i posmaruj delikatnie olejem. Dzięki temu nie będą przywierać do grilla. Płatki migdałowe upraż na złoty kolor na patelni lub płycie żeliwnej grilla.
2. Owoce grilluj z każdej strony, a pod koniec pieczenia – polej grillowane banany łyżką miodu.
3. Czas na sos do bananów z [grilla](#). W misce wymieszaj jogurt z płatkami migdałów, skórką z połowy pomarańczy i jej sokiem oraz z pozostałym miodem.
4. Grillowane banany ułóż na talerzu i podawaj z jogurtowym kremem.