



Bananen-Schoko-Trifle im Glas

Zeit gesamt
🕒 3h

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	1 St.
Schlagsahne	130 g
Schokolade, Zartbitter	50 g
Puderzucker	40 g
Butterkekse	100 g
weißer Rum	20 ml
Bananen	2 St.
Schokoladenstreusel, Vollmilch	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ei trennen. In einer Schüssel Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen. In einer weiteren Schüssel Sahne ebenfalls steif schlagen. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen.
2. Schokolade hacken. In einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen. Herunternehmen und abkühlen lassen. In einer Schüssel Eigelb und gesiebten Puderzucker ca. 2–3 Min. dickcremig und hell aufschlagen.
3. Schokolade unter Rühren langsam zufügen und gut vermengen. Geschlagene Sahne und Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben und Mousse ca. 30 Min. kühl stellen.
4. Butterkekse zerbröckeln und auf 4 Gläser verteilen. Mit Rum beträufeln. 1 Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Keksen verteilen und Schokomousse darübergeben. Gläser zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren übrige Banane schälen und in Scheiben schneiden. Trifles mit Banane und Schokoladenstreusel garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	407 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g