



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Bananenbrot mit Heidelbeeren Rezept - Der Energiespender für lange und kurze Wanderungen

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
20 Minuten	45 Minuten	Einfach	1 Brotlaib

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
4 Stück	4 Stück
100 g	100 g
1 EL	1 EL
½ Stück	½ Stück
200 g	200 g
10 EL	10 EL
25 g	25 g
1 TL	1 TL
½ TL	½ TL
1 Stück	1 Stück
150 g	150 g

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Unser Geheimitipp: Sollten die Bananen nicht reif genug und zu hart zum Verdrücken sein, kann dieser Trick angewendet werden. Die Bananen schälen, in eine wärmebeständige Form legen. Im Backofen für 5-10 Minuten erwärmen (während dem der Backofen am Aufwärmen ist, 175 °C wäre zu warm). Dadurch werden sie richtig schön weich und schmecken auch wie reife Bananen.
3. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Apfelmus, Kokosöl und Zitronensaft in einer Schüssel gut mischen.
4. Die restlichen Zutaten, bis auf die Heidelbeeren, in einer zweiten Schüssel gut mischen. Die Bananen-Mischung hinzugeben und alles miteinander verrühren.

5. Heidelbeeren der Mischung begeben und gut verteilen (aber darauf achten, dass sie nicht zu fest zerdrückt werden).
6. Die Mischung in eine eingefettete Cakeform füllen und im Backofen mindestens 45 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!).
7. Wer will, kann das Bananenbrot mit etwas zusätzlichem Amaranth verzieren.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
146 kcal	3 g	27 g	3 g