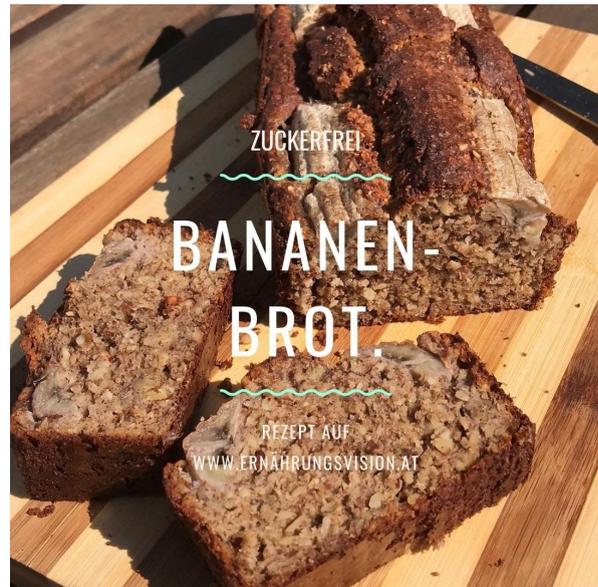


Ernährungs
vision
Österreich



Bananenbrot

Wer überreife Bananen verarbeiten möchte, sollte dieses Rezept versuchen.

Ein simpler Rührteig mit einer Hand voll Zutaten, die in den meisten Haushalten vorrätig sind.

Unser Rezept kommt mit der Süße der reifen Bananen aus – wer es gerne süßer hat, kann durchaus mit etwas Honig oder mit dem veganen Süßungsmittel Erythrit oder Biosüße nachhelfen.

Wer lieber kleine Küchlein hat, kann den Rührteig auch in Muffins-Formen füllen und backen.

Ein Tipp gleich zu Beginn, wer die Zutaten verändert, sollte auch die Backzeit ein wenig anpassen.

Die Zutaten:

3	Stk	Bananen
200	g	Mandeln gemahlen (oder Mandelmehl)
50	g	Haferflocken
60	ml	Rapsöl
60	ml	Mandelgetränk zuckerfrei
2	Stk	Eier (oder 20 g Sojamehl als veganer Ei-Ersatz)
2	TL	Weinsteinbackpulver
2	TL	Zimt
1	TL	Salz

Die Zubereitung:

1. Die geschälte Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Im nächsten Schritt die Rosinen, Kokosraspeln und Haferflocken dazugeben und alles mit der Gabel gut vermengen.
3. Nun das Sojamehl (oder die beiden Eier) in das Mandelgetränk einrühren und beimengen.
4. Die geschälte, in kleine Würfel geschnittene Mango dazugeben und unterheben. Wer etwas mehr Süße möchte, kann mit flüssigem Stevia, je nach Geschmack nachhelfen.
5. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ca. 1 cm hoch, möglichst in rechteckiger Form, verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen. Die Masse soll beim Backen goldgelb werden, wird sie zu dunkel gebacken, ist der fertige Müsliriegel zu trocken.

Verwendet ihr Muffinformen verkürzt sich die Backzeit auf ca. 20 Minuten.

6. Den Fladen nach dem Backen zum Auskühlen auf einen Rost legen. Während des Abkühlens verändert sich die Konsistenz des Müsli Fladens und wird zunehmend fester. Ist er fast abgekühlt, auf ein Schneidebrett stürzen und in die gewünschte Größe schneiden.