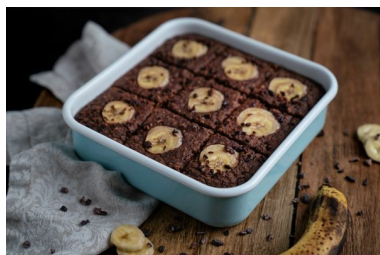


FRÜHSTÜCKSBROWNIE OHNE ZUCKER



Bananenbrot ganz anders: dieser Frühstücksbrownie wird ohne Zucker hergestellt und bekommt die Süße aus ganz reifen Bananen. Bananenbrot an sich liebe ich, dieses hier ist voll mit gesunden Zutaten wie Haferflocken, Mandeln, Quark und bitteren Kakaonibs. Das perfekte Frühstücksbrot. Auch zum Mitnehmen, vorbereiten, fürs Food-Prep, als gesunder Snack für Büro, Schule und Arbeit geeignet. Mir schmeckt der Brownie am besten mit einem Esslöffel Erdnussmus als Topping nach dem Backen. Ist auch eine tolle Resteverwertung für übriggebliebene, bereits zu reife Bananen. Wer den Bananen Brownie ohne Zucker vegan zubereiten möchte, nimmt statt den Eiern Leinsamen und statt des Quarks eine vegane Alternative.



Zubereitungszeit
10 Minuten



Back-/Kochzeit
55 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C O/U

FORMGRÖSSE:

Backform: eckig

Länge: 22 cm

Breite: 22 cm

VORBEREITUNG

Heize den Ofen auf 170°C O/U vor.

BROWNIE

Schäle die Bananen und zerdrücke sie in einer Schüssel. Rühre sie mit den Eiern schaumig. Mahle die Mandeln fein und füge sie mit den restlichen Zutaten hinzu. Rühre sie kurz ein. Fette eine eckige Emaille-Form mit Backtrennspray, fülle den Teig ein und streiche ihn glatt.

TOPPINGS

Schneide die Banane in Scheiben und lege sie auf den Teig. Bestreue den Brownie mit Kakaonibs und backe ihn etwa 55-60 Minuten. Serviere ihn danach warm oder kalt. Er kann auch mehrere Tage im Kühlschrank gelagert werden. Nach Belieben kannst du etwas Erdnussmus darüber geben. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

BROWNIE:

- 500 g** Bananen
- 2** Eier
- 200 g** Mandeln
- 250 g** Haferflocken (zart)
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 1 TL** Zimt
- 2 TL** Backpulver
- 250 g** Quark (Magerstufe)
- 1 Pr.** Salz
- 200 g** Hafermilch
- 4 EL** Kakao
- 50 g** Kakaonibs

TOPPING:

- 1** Banane
- 1 EL** Kakaonibs