



Bananenbrot mit Bananensalat

Zutaten (für acht Portionen):

Nicecream

3 sehr reife Bananen
100 g Heidelbeeren, tiefgefroren
50-100 ml Sahne
2-3 EL Ahornsirup

Bananenbrot

90 g Butter
3 sehr reife Bananen
60 g brauner Zucker
60 g weißer Zucker
Zimt, gemahlen
½ TL Vanilleextrakt
2 Eier
200 g Mehl
50 g Haferflocken
1 TL Backpulver
2-3 EL Schokoladen-Chunks
50 g Walnüsse
50-100 ml Buttermilch
50 g Heidelbeeren, tiefgefroren
1 sehr reife Banane

Bananensalat

2 normal reife Bananen
1 EL Puderzucker
1-2 Limetten, unbehandelt
Basilikum

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Nicecream die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten großen Teller ausbreiten. In die Tiefkühltruhe geben und vollständig gefrieren lassen.

Für das Bananenbrot die Butter in einer Pfanne schmelzen und so lange erhitzen, bis sie gebräunt ist, dann etwas abkühlen lassen. Drei sehr reife Bananen schälen und mit braunem sowie weißem Zucker, Zimt und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Die gebräunte Butter und Eier unterrühren. In einer separaten Schüssel Mehl, Haferflocken, Backpulver, Schokoladen-Chunks und grob gehackte Walnüsse mischen und unter die Bananenmasse heben. Die Konsistenz bei Bedarf mit Buttermilch steuern und auch die Heidelbeeren unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Eine weitere Banane schälen, längs halbieren und als Dekoration auf dem Teig legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen.



Die Bananen für den Bananensalat in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Puderzucker bestäuben. Limettenabrieb, -saft und fein geschnittenen Basilikum dazugeben und vermischen.

Die gefrorenen Bananen mit den Heidelbeeren, Sahne und Ahornsirup in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pürieren. Die Konsistenz über die Menge der Sahne steuern.

Das Bananenbrot in dicke Scheiben schneiden und zusammen mit der Nicecream und dem Bananensalat servieren.

Nährwerte pro Portion:

549 kcal – 21 g Fett – 9 g Eiweiß – 80 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.