

Bananenbrot

Quelle: © Keep Banana / Markus Mayr

Zutaten:

750 g reife Bananen
100ml beliebige Pflanzenmilch (Mandel)
50 g beliebiges Nussmus (Mandel)
125 g Haferflocken Kleinblatt
275 g Hafermehl
150 g Mandelmehl
10 g Backpulver

Zubereitung:

30cm lange Backform mit Backpapier auslegen. Alle nassen Zutaten mischen und zu einer homogenen Masse vermengen. Anschließend alle trockenen Zutaten vermischen. Alles miteinander verrühren und die Backform schütten.

55 Minuten bei 155 Grad (Heißluft) backen. Mindestens 20min auskühlen lassen. Guten Appetit!

Bananenpfannkuchen

Quelle: © Keep Banana / Markus Mayr

Zutaten:

2 reife Bananen
1 Ei
ca. 30 g Butter
150ml Milch oder Pflanzendrink
150 g Dinkelmehl
1 EL Backpulver

Zubereitung:

Butter in der Pfanne zerlassen. Die Bananen schälen, zerkleinern, mit dem Ei und der Milch vermengen. Mehl und Backpulver vermischen, beides zu Bananen und Ei geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Jeweils eine kleine Menge in die Pfanne schütten und bei mäßiger Hitze herausbacken. Pfanne vor jedem weiteren Pfannkuchen mit wenig Butter leicht einpinseln. Schmecken pur, mit Puderzucker oder Schokoladendrops. Guten Appetit!