



## **Verwertung von sehr reifen Bananen**

Rezept-Ideen von Jeannette Marquis

### **Bananen-Joghurt-Creme**

#### **Zutaten (für sechs Portionen)**

- 3 Blatt Gelatine
- 125 g Schlagsahne
- 2 - 3 sehr reife Bananen
- 200 g Naturjoghurt 3,5%
- 100 g Creme Fraîche
- 1/2 Bio-Limette, Saft und abgeriebene Schale
- 50 g Zucker (optional, falls die Bananen nicht süß genug sind)

#### **Zubereitung**

Gelatine nach Herstellerangaben einweichen. Sahne schlagen und im Kühlschrank aufbewahren.

Bananen mit dem Joghurt, Creme Fraîche, dem Saft und Schale der Limette (und eventuell dem Zucker) in eine Schüssel geben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Oder: Banane vorab mit der Gabel fein zerdrücken und alles mit dem Schneebesen vermischen.

Eingeweichte Gelatine auflösen und an die Creme angleichen, das heißt, mit nur einem Teil der Creme anrühren, damit sich die unterschiedlichen Temperaturen angleichen. Dann mit der restlichen Creme gut vermischen. So lange zwischenkühlen, bis sich beim Durchrühren eine StraÙe bildet. Dann die geschlagene Sahne unterheben. Das Ganze entweder in Portionsschälchen oder eine große Schüssel geben und mindestens drei Stunden, am besten aber über Nacht fest werden lassen.

Nach Belieben Nocken aus der Form stechen und mit Bananenscheiben oder Schokoraspeln garnieren.



## **Bananen-Pancakes**

### **Zutaten**

3 sehr reife Bananen, püriert  
2 Eier  
100 ml Milch  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
Mineralwasser mit Kohlensäure  
Rapsöl zum Ausbacken

### **Zubereitung**

Pürierte Bananen mit Eiern und Milch mischen. Mehl mit Backpulver dazusieben, alles gut mit einem Schneebesen vermischen und zum Schluss mit so viel Mineralwasser wie nötig zu einem zähfließenden Teig verarbeiten.

Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und kleine Teigportionen ausbacken. Auf Küchenpapier das überschüssige Fett auffangen und sofort servieren.

Noch warm einen Stich Butter auf die Pancakes streichen und mit frischem Obst und Ahornsirup beträufeln.

## **Bananen-Haferflocken-Cookies**

### **Zutaten (für circa 30 Stücke)**

3 sehr reife Bananen, püriert  
250 g zarte Haferflocken  
125 g weiche Butter  
50 g brauner Zucker  
1/2 TL Backpulver  
60 g Mehl  
1/2 TL Zimtpulver  
1/2 TL Vanillepaste

### **Zubereitung**

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Mithilfe eines Löffels kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, etwas flach drücken. Im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Einige Schokotropfen oder getrocknete Cranberrys unter den Teig geben oder nach dem Abkühlen mit Kuvertüre verzieren.

Die Kekse haben einen relativ hohen Feuchtigkeitsgehalt und sollten schnell verzehrt werden.



## **Bananen-Avocado-Schokocreme**

### **Zutaten (für eine Portion)**

- 1 sehr reife Banane
- 1 reife Avocado
- 2 EL Back-Kakao
- 1 EL brauner Zucker oder Agavendicksaft
- 1/2 TL Vanillepaste
- 1 EL fein gemahlene, geröstete Haselnüsse

### **Zubereitung**

Banane und Avocado schälen und mit den restlichen Zutaten in einem Mixbecher oder am besten Hochleistungsmixer zu einer geschmeidigen Paste vermischen. Im Kühlschrank aufbewahren und bald aufbrauchen!