



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!