

SPORT & ERNÄHRUNG

ZUCKERFREIES BANANENBROT 1/2



FOOD FACTS

In diesem Rezept verleihen Datteln dem Bananenbrot die nötige Süße. Hier erfährst Du die wichtigsten Infos zum gesunden Zuckerersatz:

- ◆ Die süßen Früchte der Dattelpalme stammen ursprünglich vom persischen Golf. Wegen ihres hohen Zucker- und Kaloriengehalts werden sie auch „Brot der Wüste“ genannt. Im Gegensatz zu industriellem Zucker sind sie jedoch gesund und keine Dickmacher. Zudem schmecken sie nicht nur lecker süß, sondern liefern Antioxidantien, Vitamine und Mineralien.
- ◆ Getrocknete Datteln enthalten einen höheren Anteil an Ballaststoffen als frische Früchte. Sie machen lange satt und sind deshalb auch eine gute Wahl beim nächsten Heißhunger.
- ◆ Die Cashew-Kerne in diesem Rezept strotzen ebenfalls vor Power: Ihr hoher Magnesiumgehalt kann die Muskelarbeit unterstützen. Allgemein sind Nüsse immer eine gute Wahl: Die meisten Sorten enthalten leicht verwertbare Eiweiße und gesunde ungesättigte Fettsäuren.

SPORT & ERNÄHRUNG

ZUCKERFREIES BANANENBROT 2/2



Allgemein

60 Minuten Zubereitungszeit

210 kcal pro Portion

Zutaten für 1 Brot

(Kastenform: 30cm)

2 reife, braune Bananen

1 Apfel

2 Handvoll getrocknete Datteln

1-2 Handvoll Cashew-Kerne /
Studentenfutter /
Nüsse nach Wahl

200 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Päckchen Backpulver

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

- 1** Die reifen Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- 2** Den Apfel und eine Handvoll Datteln in kleine Stücke schneiden und zu den Bananen geben. Alles vorsichtig mit einem Pürierstab vermengen.
- 3** Die Nüsse und die restlichen Datteln grob hacken und schneiden. Zusammen mit den Eiern, dem Mehl und dem Backpulver zum Obst-Brei geben und verrühren bis ein klebriger Teig entsteht.
- 4** Anschließend den Teig in eine leicht gefettete Kastenform geben und im Ofen bei ca. 180 Grad für 45 Minuten backen.
- 5** Besonders lecker schmeckt das warme Brot mit etwas Butter.