



Bananen-Rezepte

von Koch & Bäcker **Markus Mayr**
aus der ZDF-Doku „**Genuss mit Beigeschmack**“

Bananenbrot

Zutaten

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

Zubereitung

Eine 30 Zentimeter 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 20 Minuten auskühlen lassen.

Bananenpfannkuchen

Zutaten

30 g Butter
2 reife Bananen
1 Ei
150 ml 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.