

# Bananenbrot

## Zutaten

3	Bananen (sehr reif, etwa 300g)
200g	Vollkornmehl (Weizenvollkornmehl, alternativ Roggenmehl, Dinkelmehl)
1 TL	Zimt
100g	Apfelmus
1 Pck.	Backpulver
2	Eier
50g	Walnüsse, gehackt (alternativ auch andere Nüsse)



## Zubereitung

Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel oder mit einer Küchenmaschine und gib den Apfelmus dazu. Nun mit den zwei Eiern schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Zimt mischen, zum Bananen-Apfel-Ei-Brei geben und kurz, aber gut verrühren. Zum Schluss die gehackten Walnüsse unterheben und alles in eine Kastenform füllen, je größer die Form, desto flacher das Brot. Nun bei 180°C etwa 45 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

Das Brot geht im Ofen gut hoch, fällt aber beim Abkühlen wieder etwas zusammen (so wie z. B. Käsekuchen). Der Teig bleibt eher "schlonzig", also kompakter als z. B. Kuchenteig. Vor dem Anschneiden unbedingt gut auskühlen lassen!

# Cookie Dough Energy Balls

## Zutaten

- 60g Haferflocken
- 150g Mandelmehl
- 6 EL Ahornsirup
- 140g Mandelmus (alternativ jedes andere Nussmus)
- 2 TL Vanilleextrakt
- 4 EL (dunkle Schoki/Drops)
- Eventuell Haferdrink

## Zubereitung

Haferflocken, Mandelmehl, Ahornsirup, Mandelmus und Vanilleextrakt zusammen in einen Mixer geben und ca. 30 Sek. fein pürieren. Sollte die Masse noch zu trocken sein, 1 EL Haferdrink (oder eine Alternative) hinzugeben, sollte die Masse zu feucht sein, einfach noch etwas Haferflocken hinzufügen.

Die Schokolade klein hacken, unter die Masse heben und daraus 24 kleine Bällchen formen.

Eignen sich als kleiner Energieschub für zwischendurch und sind nicht zu süß. Kinder lieben sie ebenfalls.

Im Kühlschrank am besten luftdicht aufbewahren, sodass sie nicht austrocknen. Halten ca. 1 Woche, wenn sie nicht schon früher vernascht sind.



# Gesunde Brownies

## Zutaten

1	Dose Bohnen, schwarze, Abtropfgewicht 250g
2	Eier
5	Datteln
50 g	Kakaopulver
80 ml	Ahornsirup
1 TL	Vanille Extrakt
½ TL	Natron
1 Prise	Salz
120g	Butter
80g	Pekannüsse



## Zubereitung

Verwende Medjool-Datteln oder weiche einfache Datteln vorab 20 Minuten in warmen Wasser ein.

Heize den Backofen auf 170°C Umluft vor und fette eine Backform (ca.21x24cm) ein oder lege diese mit Backpapier.

Schmelze die Butter und lasse diese etwas abkühlen. Die abgetropften Bohnen, Eier, Datteln, Kakaopulver, Ahornsirup, Vanilleextrakt, Natron und Salz in der Küchenmaschine vermengen und dann glatt pürieren. Anschließend die flüssige Butter bei laufender Maschine eingießen.

Die Brownies auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen, bis das Gebäck fest und die Oberfläche leicht rissig geworden ist. Die Brownies herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Bräunt die Oberfläche der Brownies zu schnell, die Backform nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie bedecken.