GESUNDES BANANENBROT FÜR SPORTLER

Saftig, locker, luftig und voller Bananengeschmack. Dieses Bananenbrot ist der Hit und kommt bei unseren Next Gen Volley Camp Teilnehmenden immer super an.

Es ist perfekt, um sehr reife Bananen mit braunen Flecken sinnvoll zu verwerten, statt sie wegzuwerfen. Diese Bananen sind besonders wertvoll, denn sie sind gut verdaulich und bringen von Natur aus eine angenehme Süsse mit.

Vor allem für Volleyballspieler:innen und andere Athlet:innen ist dieses Bananenbrot ein richtig guter Snack. Ob vor dem Training, zwischen zwei Spielen oder als schneller Energieschub danach, es liefert praktische Energie und lässt sich easy mit ans Spiel oder Turnier nehmen. Auch auf Reisen, bei langen Tagen oder wenn es einfach schnell gehen muss, ist es eine perfekte Wahl.

Und nicht nur im Sport macht es eine gute Figur. Es passt genauso gut auf den Geburtstagstisch, zum Nachmittagskaffee oder als gesunder Snack für die ganze Familie.

Zubereitung: 10min | **Zubereitung Total:** 50min | **Vegan, Zuckerfrei, Glutenfrei**

INHALTSSTOFFE

- 120 ml Hafermilch
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Leinsamen [ca. 15 g]
- 100 ml Ahornsirup
- 100 g Peanut Butter (von peanutlicious.com)
- 4 grosse reife Bananen
- 140 g gemahlene Mandeln
- 1 Tafel schwarze Schokolade klein gehackt (¼ fürs Topping verwenden)
- 160 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 1⁄2 TL Himalaja- oder Meersalz
- 1⁄4 TL Vanille (gemahlen oder 1 TL Vanillepaste)
- 1 TL Zimt

TOPPING

- 1 reife Banane
- 1 EL klein gehackte Mandel, Cashew oder Pekannüsse
- ¼ schwarze Schokoladenstücke verteilen (schmelzen im Ofen)
- ein bisschen Ahornsirup

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Cakeform mit Backpapier auslegen. Die Hafermilch mit Essig, Leinsamen, Ahornsirup und Peanut Butter gut mischen und in eine Schüssel geben. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Masse rühren. Die gemahlenen Mandeln mit allen weiteren Zutaten gut mischen, zur Bananenmischung in die Schüssel geben und sorgfältig unterrühren. Gib danach den Teig in die Backform. Nach Wunsch eine weitere Banane der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen. Mit den klein gehackten Nüssen, der gehackten Schokolade bestreuen und zum Schluss etwas Ahornsirup darüber träufeln. Im Ofen 36–40 Minuten goldbraun backen. Den Ofen ausschalten und das Bananenbrot bei offener Ofentür auskühlen lassen.

Das Bananenbrot kannst du, in Papier gewickelt, im Kühlschrank mindestens vier Tage aufbewahren.