

Protein-Bananenbrot

VARIANTEN Sie können die Bananen durch mikrowellengeeignete Äpfel und die Schokolade durch Preiselbeeren und gehackte Walnüsse oder Rosinen ersetzen.

🕒 Zubereitung 30 Minuten 2 Portionen

Zutaten

oder	oder
2 Portionen banane (250 g)	5 Portionen backpulver (5 g)
oder	oder
1 Portion leinsamen (20 g)	30 Gramm schokolade 80%
oder	oder
1 Portion jveganes oghurt 150 g)	5 Portionen süßstoffe erythrit
oder	oder
50 Gramm hafer Flocken	1 Portion walnuss roh (40 g)
oder	oder
3 Portionen vanilleessenz künstlich (3 g)	1 Portion rosinen (25 g)
oder	oder
1 Portion zimt (1 g)	25 Gramm erdnussbutter
oder	
1 Portion salz (1 g)	

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 190-200°C vorheizen. Bereiten Sie eine Form mit Backpapier vor oder fetten Sie diese mit etwas Öl und Kokosmehl ein. Sie können auch eine Silikonform verwenden.
- 2 In einer kleinen Schüssel die gemahlene Leinsamen mit dem Wasser vermischen, gut umrühren und 10 Minuten ruhen lassen.
- 3 Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.
- 4 Geben Sie alle Zutaten außer der Schokolade in das Mixerglas und schlagen Sie, bis die Zutaten vermengt sind.
- 5 3/4 Teile der Schokolade zur Masse geben und mit einem Löffel verrühren (nicht noch einmal schlagen).
- 6 Die Masse in die Form gießen und verteilen und die restliche Schokolade darauf verteilen.
- 7 Etwa 20–30 Minuten backen (je nach Ofen). Wenn diese Zeit verstrichen ist, stecken Sie einen hölzernen Zahnstocher hinein. Wenn es sauber und ohne Spuren der Mischung herauskommt, ist das Brot fertig. Bedenken Sie, dass die Zeit von der Tiefe der Form und der Leistung des Ofens abhängt.
- 8 Nehmen Sie das Brot aus dem Ofen und lassen Sie es etwas abkühlen, bevor Sie es aus der Form lösen.
- 9 Um noch mehr Kalorien hinzuzufügen, können Sie dem Brot Erdnussbutter servieren oder dem Teig vor dem Backen Nüsse oder Rosinen hinzufügen.