

## ***Braune Bananen nicht wegwerfen...***

Bananen gehören weltweit zu den beliebtesten Obstsorten. Sie schmecken gut und enthalten zudem noch viele gesunde Inhaltsstoffe.

Sobald eine Banane braune Flecken zeigt, ist sie am leichtesten verdaulich! Die enthaltene Stärke in der Frucht wird bereits beim Reifeprozess in Zucker umgewandelt.

Am besten lagert man Bananen bei Zimmertemperatur. Im Kühlschrank verlieren sie an Aroma. Wenn man das Stielende mit einem Wachstum umwickelt, kann man die Bananen etwas länger haltbar machen.

Reift die Banane immer weiter, wird die Schale komplett braun und stärkt das Immunsystem achtmal mehr als unreife Früchte.

Statt also sich über braunen Bananen zu ärgern und sie wegzuwerfen... macht was Leckeres draus!

### ***Bananenbrot***

2 reife Bananen

80 g Butter

100 g Zucker

90 g brauner Zucker

1 Ei

2 Eiweiß

175 g Mehl

1 TL Natron

½ TL Salz

½ Pck. Backpulver

120 ml Sahne

50 g gehackte Walnüsse



Butter schaumig rühren und beide Sorten Zucker hinzufügen.

Ei und zusätzliches Eiweiß unterrühren.

Mit einem Stabmixer die Bananen darin zerkleinern.

Die restlichen Zutaten zum Teig hinzufügen.

Teig in gefettete Backform geben und das Brot bei 180°C etwa 75 Minuten lang im Ofen backen.

Zum Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen ins Brot stecken und herausziehen. Bleibt an dem Stäbchen noch Teig hängen, muss es noch länger backen.

## ***Bananenkekse***

2 reife Bananen

50 g Butter

150 g feine Haferflocken

100 g Mehl

Wasser

Bananen zerdrücken und die restlichen Zutaten dazu mischen.

Mit den Händen die Masse zu Kugeln formen und auf einem Backblech platt drücken. Falls es zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen.

Die Kekse bei 180°C im Ofen 15 Minuten lang backen.