



BANANENBROT

Zutaten:

- 3 Bananen (davon eine als Topping)
- 100 g Haferflocken
- 50 g Mandelmehl
- 50 g ESN Designer Whey, Banana Milk
- 100 g Apfelmark
- 1 Ei
- Schuss Wasser
- 1 TL Backpulver
- 3 g ESN Flavn Tasty, Chocolate Fudge
- Schokodrops zuckerreduziert, z. B. von Xucker
- 1 TL Zimt
- Etwas Ghee oder Butterschmalz zum Einfetten der Kastenform

Zubereitung:

- Bananen pürieren
- Haferflocken, Mandelmehl, Designer Whey, Apfelmark, Ei, Wasser und Flavn Tasty dazugeben und durchmischen.
- Anschließend die Schokodrops und Zimt hinzugeben und verrühren
- Alles in eine eingefettete Kastenform geben, dann eine Banane halbieren (optional) und oben drauflegen.
- Bananenbrot bei 180 Grad Umluft für ca. 22 Minuten backen und lauwarm genießen.
- Guten Appetit !

Nährwerte (je 100 g):

- 195 kcal
- 15 g Eiweiß
- 3,6 g Fett
- 23,5 g Kohlenhydrate



Fit mit Lukas
Fitness- & Ernährungscoach