

Zutaten

Portionen:
12

3 reife Bananen
(davon 1 für Deko)

2 Eier
(Alternativ: 2 EL Leinsamen)

100 g Zucker

50 ml Rapsöl

50 ml (Pflanzen-)Milch

50 g Datteln

250 g Dinkelmehl (Typ 630)

1/2 TL Backpulver

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Vanillearoma



Dauer
60 Minuten



Energie
193 kcal / Portion



**Kohlenhydratreich
& fettarm**

Zubereitung

- 2 Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- Bananenmus, Eier, Zucker, Öl, (Pflanzen-)Milch und Vanille in einer Schüssel mit einem Mixer verrühren.
(Alternativ zum Ei: 2 EL geschrotete Leinsamen mit 6 EL heißem Wasser für 5 min. quellen lassen).
- Dinkelmehl, Backpulver, Zimt und Salz vermengen und unter die flüssige Masse mischen.
- Datteln hacken und unterheben.
- Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
Masse in die Kastenform füllen.
- 1 Banane längs halbieren und auf die Massen legen.
- Bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 45 Minuten backen.

Tipps zum Einsatz:

- Wähle kurz vor und während einer intensiven Belastung leicht verdauliche, kohlenhydratbetonte Snacks wie dieses Bananenbrot.
- 1 h vor einer intensiven Belastung als letzter, schneller Snack: 1-2 Stück
- Während einer langen, intensiven Belastung: 1-2 Stück/h mit etwas Marmelade oder Honig.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Stück (70 g)
Energie	1138 kJ / 271 kcal	811 kJ / 193 kcal
Protein	6 g	4 g
Fett	8 g	5 g
Kohlenhydrate	44 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	2 g

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung