

Saftiges Bananenbrot mit Vanille-Protein

Mit reifen Bananen, Mandeln und Zimt - einfach gebacken und in 15 Scheiben portioniert.



Ergibt 15 Stücke	Vorbereitung ca. 15 Min.	Backzeit ca. 45-55 Min.
Ofen 175 C Ober-/Unterhitze	Form ca. 25 cm Kastenform	Pro Stück ca. 111 kcal

Zutaten

330 g reife Banane, ohne Schale gewogen	3 mittelgroße Eier
120 g gemahlene Mandeln	50 g Mandelmehl
60 g Vanille-Proteinpulver	120 ml Milch
1/2 TL Guarkernmehl	2 TL Backpulver
1 TL Zimt	etwas Fett oder Backpapier für die Form

Zubereitung

- Backofen auf 175 C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform von etwa 25 cm einfetten oder mit Backpapier auslegen.
- Bananen in einer Schüssel fein zerdrücken. Eier und Milch dazugeben und verrühren.
- Gemahlene Mandeln, Mandelmehl, Proteinpulver, Guarkernmehl, Backpulver und Zimt in einer zweiten Schüssel mischen. Zur Bananenmasse geben und nur so lange verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Teig in die Form füllen und glatt streichen. Etwa 45-55 Minuten backen. Gegen Ende mit einem Holzstäbchen prüfen: Es soll ohne flüssigen Teig herauskommen. Wird die Oberfläche zu dunkel, locker mit Backpapier abdecken.
- Bananenbrot 10-15 Minuten in der Form ruhen lassen, dann herausnehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Für 15 Scheiben schneiden.

Ganzes Brot ca. 1.658 kcal 108 g Protein 90 g Kohlenhydrate 96 g Fett	Pro Scheibe (1 von 15) ca. 111 kcal 7,2 g Protein 6 g Kohlenhydrate 6,4 g Fett
--	---

Die Nährwerte sind Richtwerte aus den angegebenen Zutaten. Sie können je nach Größe der Eier, Milch und Marke des Proteinpulvers abweichen.

Lust auf Bewegung?

Entdecke die aktuellen [Laufkurse](#) und [Termine](#) oder erfahre mehr über das [Angebot von LaufennachPlan](#). Weitere Rezepte und Laufgeschichten findest du auf laufennachplan.de.