

# Gesunder Schokoladenaufstrich (mit Avocado)



Foto und Rezept von Billa Wepunkt

## **Zutaten:**

eine ganze Avocado reif

eine sehr reife Banane

2 Tl Kakaoapulver

1 Tl Honig

Optional: 2 TL Mandelmus

## **Zubereitung:**

Alles im Multi auf Stufe 3 messern, bis es schön glatt ist.

Haltbarkeit: Nach 10 Tagen im Kühlschrank war es noch gut.  
Dann war das Glas leer und der Haltbarkeitstest zuende.

---

# Baked Oatmeal



Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

## **Zutaten:**

1 Banane

1 Ei

Schluck Milch

Ca. 200 ml Milch

3 EL Haferflocken

1 EL Rosinen

Butter für die Form

Etwas Apfelmus

## **Zubereitung:**

1/2 Banane, 1 Ei und ein Schluck Milch in der Gewürzmühle pulsen.

In der Schüssel auf ca 200ml Milch auffüllen. 3 EL Haferflocken und 1 EL Rosinen dazugeben.



Die Backform (hier von Airfryer, Auflaufform geht auch) buttern, etwas Apfelmus unten reingeben. Dann die Masse hineingießen und oben drauf die restliche halbe Banane drauflegen.

180 Grad im Airfryer (alternativ Backofen), 20 Minuten. Sehr lecker!



---

**Blitzeis**



Foto: Gisela M.

**Zutaten:**

300-400 gr. TK-Obst (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Bananen oder was halt im TK-Fach an Obst so lagert)

200 gr. Sahne (alternativ Joghurt oder Teil durch Joghurt ersetzen)

**Zubereitung:**

Multi mit Messer einsetzen. TK-Früchte und Sahne zugeben und Multi laufen lassen, bis ein cremiges Eis entstanden ist.

Ca. 15 Minuten im TK-Fach nachkühlen lassen.

Je nach Obstsorte kann man auch noch Zugaben mit in den Multi füllen. Bei Banane hat sich zum Beispiel Erdnussbutter und/oder ein Löffel Kakao bewährt. Bei säuerlichen Obstsorten ggf. etwas Puderzucker. Die Sahne kann auch zu einem Teil durch Joghurt ersetzt werden.

Bitte schnell essen, schmilzt sehr schnell!

---

**Roter Smoothie mit roter**

# Beete



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Christoph Schneider

Der Geschmack ist der Hammer. Fruchtig und intensiv.

## **Zutaten:**

- 1 Banane
- Saft von 2 Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Karotten
- 1 rote Beete (geschält und roh)
- 1/2cm Ingwer

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten in den Blender geben und mixen.

---

# Fitness Pancakes



Foto und Rezept von Amira Rohnke

## **Zutaten für zwei Pancakes:**

Zwei Eier

Eine Banane

Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

## **Zubereitung:**

Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle. Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.



Foto von Amira Rohnke

---

**Lieblingsfrühstücksrezept von**

# Weight Watchers



Foto von Annika Klugkist

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers aus der Broschüre "Mein einfacher Start"

Rezept zur Verfügung gestellt und auf CC umgeschrieben von Annika Klugkist

## **Zutaten:**

6 Eßlöffel Haferflocken (bzw. ein paar Haferkörner und mit Flocker frisch geflockt)

250 ml fettarme Milch

1 kleingeschnittener Apfel oder Banane

1 TL Honig

etwas Zimt

## **Zubereitung:**

Haferflocken und Milch zusammen in der Schüssel mit dem Flexirührer auf Rührstufe 1 auf 140 Grad zum Kochen bringen. Wenn es kocht, runterschalten auf 60 Grad.

Dann einen kleingeschnittenen Apfel oder eine Banane geben. Alles zusammen 6 Minuten bei 60 Grad rühren lassen.

Zum Schluss 1 Teelöffel Honig und Zimt nach Belieben dazu und



nochmal rühren lassen.

Schmeckt warm und kalt und wird mit der CC richtig cremig.  
Lecker!! 8 Punkte sind es nach den alten Propoints.

---

## Grüner Smoothie – Variationen



Rezept Nr. 1 und Foto von Esther Witt

### ***1. Rezept – vertreibt Erkältungen von Esther Witt***

#### **Zutaten:**

2 Tassen frischer Spinat

12 Knoblauchzehen

Saft von einer Zitrone

1/2 Salatgurke ( oder mehr, wenn Ihnen die Suppe zu scharf ist )

1/4 Tl Cayennepfeffer

1/2 Tl Jalapeno-Schoto, klein gehackt

1 Tasse Wasser

#### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig  
Wenn es zu scharf ist etwas mehr Gurke und Wasser dazugeben.



Foto: Gisela Martin/Rezept Nr. 2

## **2. Rezept von Diana Klumpp**

### **Zutaten:**

50 gr. Spinat  
1/2 Apfel  
1/2 Banane  
1 Schuss Zitronensaft  
einige Blätter Basilikum  
1 TL Matcha  
200ml Wasser (wichtig)

### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

## **3. Rezept von Diana Klumpp**

### **Zutaten:**

60 gr. kernlose helle Trauben  
25 gr. Spinat  
eine kleine Handvoll Petersilie  
1/8 Salatgurke  
100 ml Kokoswasser  
einige Eiswürfel

### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

---

# Banana Curd

Rezept von Tracey Berkemann

## **Zutaten:**

4 grosse, reife Bananen  
125 g Butter  
1 1/2 Tassen Zucker  
4 Eier  
1 Zitrone (Saft und Abrieb)

## **Zubereitung:**

Bananen pürieren. Die Butter langsam schmelzen. Zucker, Zitronenschale und Saft hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Eier schlagen. Nach und nach 3 Esslöffel der Bananenmischung dazugeben (weilerschlagen).

Alles zusammenmischen und langsam erwärmen unter ständigem Rühren, bis die Mischung dickflüssig ist, aber nicht kochen .

Umfüllen in Marmeladengläser.

Hält 3-4 Monaten im Kühlschrank – theoretisch ☐

Ich war faul und habe einfach ganz langsam die Eier in der CC reinlaufen lassen bei Geschwindigkeit 1.

Oder man macht alles in der Mixer und kocht es 2 x 1 min in der Mikrowelle. Jedes Mal umrühren. Und dann 30 sekundenweise bis der Konsistenz richtig ist.

---

# Bananamatella (gesunde Nutellavariante)

Rezept von Karin AM:

## **Zutaten:**

1 Handvoll Mandeln  
1 Banane  
1 TL Kakao (Backkakao)

**Zubereitung:**

Für die Gewürzmühle:

Mandeln, fein mahlen, Banane und Kakao (Backkakao) dazu und nochmal wirklich ganz fein mahlen/pürieren. Ev. Mal öffnen und mit Löffel umrühren dazwischen.

---

## Bananenkuchen – Variationen –



Foto Alexandra Müller-Ihrig/Rezept Nr. 1

**1.) Rezept zur Verfügung gestellt von Alexandra Müller-Ihrig**

**Zutaten:**

4 Eier  
200 g Zucker  
2 Pck Vanillezucker  
1 Pck. Backpulver  
200 ml Öl  
150 ml Milch  
6 Bananen

300 g Mehl

2 EL Kakao

*Schokospiegel:*

75 g Sahne

100 g Vollmilchschokolade

**Zubereitung:**

Die Eier, den Vanillezucker und Zucker mit dem Ballonschneebeisen ca. 5 Minuten schaumig rühren.

Öl anschließend langsam hinzufließen lassen und weiter verrühren.

In der Zwischenzeit vier Bananen mit der Milch im Multi mit Messer pürieren und anschliessend dem Teig hinzugeben.

Wenn alles gut verrührt ist, das Mehl und Backpulver essslöffelweise zufügen auf Stufe 4.

Den Boden einer Springform fetten und 1/2 des Teiges hineingeben.

Die zwei übrigen Bananen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen.

Restlichen Teig mit 2 EL Backkakao mischen und auf die Bananen in der Springform geben. Bei 180 Grad 50 Minuten backen. Bitte 10 Min. vorher Stäbchenprobe machen, da jeder Backofen anders ist.

Nach dem Erkalten den Schokospiegel herstellen: Die Sahne erhitzen, so dass diese aber nicht kocht und die Schokolade reinstückeln. Das Ganze mit einer Gabel gut verrühren bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Einige Minuten erkalten lassen und auf den Kuchen geben.

## **2. Rezept/Lieblingskuchen GU/ausprobiert von Gisela M.**

Geht megaschnell, schmeckt sehr saftig, ist bei Kindern sehr beliebt.

In ca. 15 Minuten ist der Kuchen im Backofen und die Küche sauber.

Menge bemessen für zwei Kuchen/Gesamt ca. 30 Stücke



### **Zutaten:**

600 gr. reife Bananen (ca. 6 – 7 Stück)

300 gr. Butter

200 gr. brauner Zucker (ich habe 100 gr. durch Kokosblütenzucker ersetzt)

6 Eier

2 TL Ingwerpulver (habe ich nur die Hälfte verwendet)

500 gr. Mehl

2 TL Backpulver

150 gr. Schokoladenglasur (lt. Originalrezept 300 gr.)

getrocknete Bananen zur Deko

Backtrennspray oder Fett für die Form und etwas Mehl/bzw. Semmelbrösel für die Form

### **Zubereitung:**

Backformen mit Backtrennspray aussprühen und mit Mehl oder Semmelbrösel ausstreuen.

Alle Zutaten bereit stellen.

Multi mit Messer aufsetzen. Bananen grob zerkleinern und ca. 15 Sekunden laufen lassen. Zur Seite stellen.



Backofen vorheizen, 175 Grad/Ober-/Unterhitze.

Butter und Zucker in Kessel geben, Flexielement einsetzen. Ca. 5 Minuten schaumig schlagen (erst Stufe 1, dann auf Stufe 3 steigern). Wenn die Butter noch kalt ist, ca. 30 Grad Temperatur zugeben.



Flexi weiter laufen lassen auf langsamer Stufe (ca. Stufe 1) und Eier einzeln zugeben und immer wenn das Ei eingearbeitet ist, das nächste zugeben.

Zum Schluss die zerkleinerten Bananen und das Ingwerpulver zugeben.

Dann das Mehl und Backpulver unterziehen. Ich hab's auf 3 Chargen in die Schüssel gesiebt und ganz kurz gerührt, bis sich alles vermischt hat.



Teig in die zwei vorbereiteten Formen füllen. In den Backofen geben und auf mittlerem Einschub 40 Minuten backen.

CC-Kessel, Flexi und Teigspachtel in die Spülmaschine räumen und alles ist wieder sauber ☐



Schokoladenglasur schmelzen und den Kuchen damit überziehen. Ggf. mit frischen Bananen oder getrockneten Bananen dekorieren.

