Bananen-Splitt Torte

Rezept und Bilder von Jitka Hauffe

Zutaten und Zubereitung

5 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
5 Eigelb, 3 EL Wasser und 150g Zucker schaumig schlagen.
200g gemahlene Haselnüsse, 1,5 TL Backpulver und 2 EL Kakao zur Eigelbmasse geben und dann den Eischnee unterheben.
Bei 170 Grad Ober-/Unterhitze für 30min backen.
Abkühlen lassen.
Nuss-Nougat Creme auf den Boden verteilen, Bananen halbieren und oben drauf legen.
2 Becher Sahne, 2Pck. Vanillezucker und 2 Pck. Sahnesteif aufschlagen und auf die Bananen geben.
Am besten den Tortenring mach dem abkühlen vom Kuchenboden wieder drum machen.
1 Pck Mandelblättchen in der Pfanne anrösten, Butter und Zucker dazu geben und karamellisieren.
Etwas abkühlen lassen und auf die Sahne geben.
Torte in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen lassen.
Wer mag kann noch Eierlikör oder Schokoglasur oben drauf geben

---

Gesunder Schokoladenaufstrich (mit Avocado)

Foto und Rezept von Billa Wepunkt

Zutaten:
eine ganze Avocado reif
eine sehr reife Banane
2 Tl Kakoapulver
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.

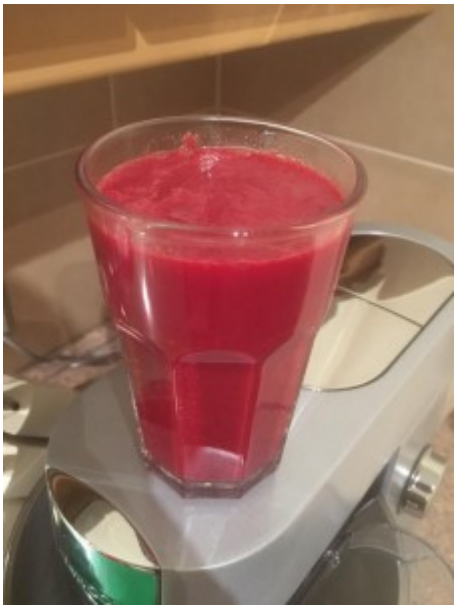
Zutaten:
300-400 gr. TK-Obst (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Bananen oder was halt im TK-Fach an Obst so lagert)
200 gr. Sahne (alternativ Joghurt oder Teil durch Joghurt ersetzen)

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

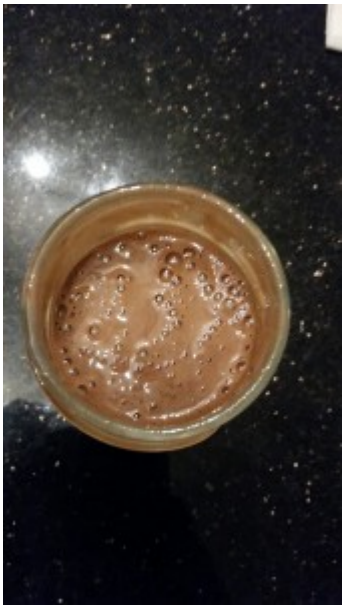
Zubereitung:
Alle Zutaten in den Blender geben und mixen.

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 – fertigWem 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 (weiterschlagen).
Alles zusammenmischen und langsam erwärmen unter ständigem Rühren, bis die Mischung dickflüssig ist, aber nicht kochen .
Umfüllen in Marmeladenglaeser.
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.