

Rezept

Baked Bananen-Porridge

Ein Rezept von Baked Bananen-Porridge , am 29.09.2023

Zutaten

| | |
|---|---------------------------------|
| 100 g Butter | 5 Bananen |
| 150 g Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakaogehalt) | 200 g zarte Haferflocken |
| 2 Eier (M) | 100 g Cashew-Mus |
| 30 g Kokosblütenzucker | 100 g Walnusskerne |
| 1 TL Backpulver | 1 TL Zimtpulver |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 17 g F, 6 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Bananen schälen (es sollten 500 g Fruchtfleisch sein) und in einer großen Schüssel mit einer Gabel möglichst fein zerdrücken. Die Schokolade grob hacken und zum Bananenmus geben.
2. Nun die übrigen Zutaten in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Die Masse 2 cm dick auf dem Blech ausstreichen und im Ofen (Mitte) in 40 Min. goldbraun backen.
3. Das »gebackene Porridge« gut auskühlen lassen, dann in 16 Riegel schneiden. Baked Porridge gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen.