

Rezept

Bananen-Zimt-Scones

Ein Rezept von Bananen-Zimt-Scones, am 30.05.2023

Zutaten

2 sehr reife Bananen	50 ml Haferdrink
100 g Dinkelmehl (Type 630)	100 g Vollkorn-Dinkelmehl
60 g gemahlene Walnusskerne (ersatzweise gemahlene Mandeln)	2 TL Weinstein-Backpulver
50 g kalte Butter (ersatzweise vegane Pflanzenmargarine)	1 TL Ceylonzimt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 7 g F, 3 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Haferdrink dazugeben und gut vermischen.

2. Beide Mehlsorten, die gemahlene Walnüsse, Backpulver sowie Zimt in einer großen Schüssel mischen. Die Butter in 1 cm große Würfeln schneiden und zusammen mit der Bananenmilch in die Schüssel geben. Alle Zutaten mit den Rührbesen des Handrührgerätes zügig glattrühren.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig mit einem Teigschaber auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dann mit dem Teigschaber auf Kuchentellergröße formen. Eine Teigkarte mit Mehl bestäuben und den Teig damit wie einen Kuchen in 12 Stücke schneiden (dieser muss sich nicht teilen und nicht auseinandergezogen werden).

4. Die Scones ca. 25 Min. im Ofen (Mitte) backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Anschließend die Scones mit einem scharfen Messer an den Schnittkanten vorsichtig auseinanderschneiden.