

Rezept

Schoko-Bananen-Blini

Ein Rezept von Schoko-Bananen-Blini, am 26.04.2024

Zutaten

1 große, reife Bananen	6 Soft-Datteln
2 EL Kakaopulver	1 TL Zimtpulver
150 g Magerquark	3 Eier
80 g Buchweizenmehl	80 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
1 TL Backpulver	3 EL Rapsöl
Puderzucker zum Bestäuben (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 25 g F, 18 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Banane mitsamt Schale waschen, die Enden abschneiden. Die Frucht schälen. Die Schale klein schneiden, das Fruchtfleisch in ½ cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Die Schale mit den Datteln, Kakaopulver, Zimt und Quark im Blitzhacker pürieren. Die Eier trennen und die Eigelbe ebenfalls unterrühren.
2. Die Eiweiße steif schlagen. Mehl mit Mandeln und Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Zuletzt den Eischnee und die Bananenstücke unterheben.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nach und nach bei mittlerer Hitze aus 2-3 EL Teig kleine Puffer backen. Wenn sie unten fest sind, mit einem Pfannenheber wenden. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.