

## Rezept

# Schoko-Bananen-Brownies

Ein Rezept von Schoko-Bananen-Brownies, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	sehr reife Bananen	<b>2</b>	Eier (M)
<b>100 ml</b>	Milch	<b>180 g</b>	Mehl
<b>1 TL</b>	Weinstein-Backpulver	<b>20 g</b>	Kakaopulver (ersatzweise Carobpulver)
	Backform (20 x 20 cm)		Öl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 3 g F, 4 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Backform mit Öl einfetten. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Eier und Milch zugeben und alles mit einem Schneebesen glatt verrühren. Mehl, Backpulver und Kakao zügig mit dem Schneebesen untermischen. Die Masse in die Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
2. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Danach in Stücke (4 x 10 cm) schneiden. In einer Glasdose können die Brownies bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden.