

Rezept

## Zuckerfreie Banana-Blondies

Ein Rezept von Zuckerfreie Banana-Blondies, am 04.12.2024

### Zutaten

<b>2</b> Bananen	<b>1</b> Ei
<b>150 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	<b>10 g</b> Backpulver
<b>100 ml</b> Mandeldrink	<b>30 g</b> Erythrit (nach Belieben)
<b>25 g</b> zuckerfreie weiße Schokoladendrops	Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)
Halbfettmargarine zum Fetten der Form	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 4 g F, 7 g EW, 45 g KH

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Bananen schälen, in eine Rührschüssel geben und mit den Zinken einer Gabel fein zerdrücken. Ei, Mehl, Backpulver und Mandeldrink hinzufügen und alles glatt verrühren. Nach Belieben mit Erythrit nachsüßen.
2. Form fetten. Den Teig einfüllen, gleichmäßig verstreichen und mit den Schoko-Drops bestreuen. Im heißen Ofen in 20-25 Min. goldgelb backen. Bei Bedarf (je nach Größe der Bananen) noch 4-5 Min. backen, bis bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr haften bleibt.
3. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren in 4 Stücke teilen und auf Tellern anrichten.