

# BANANEN-REZEPTE



elternplanet.ch

## 1. TIPP 1 - BANANENEIS

Und so gehts:

**Reife Bananen in kleine Stücke schneiden**

**Einfrieren**

Gefrorene Bananen in einen Mixer geben. (Mit einem Pürierstab gehts auch prima).

Zuerst werden sie etwas bröselig, danach die Bananen von der Schüsselwand kratzen und so lange weiter mixen, bis sie weich und etwas "schleimig" werden.

Die Masse wieder von der Wand kratzen, bis sie von gummi-artig, dann plötzlich ganz weich und sehr cremig wird.

Wer mag, der gibt noch ein kleines bisschen Kokosmilch, Schokoladensplitter, Zimt, Kokosflocken dazu. (Oder was immer ihr sonst noch gerne mögt).



Fertig ist das leckere und schnell zubereitete Eis mit nur 1 Zutat.

Am besten das Eis sofort geniessen.

Drinne oder auch draussen. ;-)

# BANANEN-REZEPTE

## TIPP 2 - BANANEN-HAFERFLOCKEN KEKSE

Und so geht's

*3 Bananen mit einer Gabel sehr gut zerdrücken.*

*Ca. 100-150 Gramm Haferflocken dazu geben. Alles gut mischen.*

*Je nach Belieben weitere Zutaten dazu geben:*



*z.B Schoggistückchen, Kokosflocken, Chiasamen, Beeren, gehackte Nüsse usw.*

*Alles gut mischen, kleine Häufchen formen und mit einem Löffel oder dem Finger flach drücken. Je flacher sie sind, umso knuspriger werden sie.*

*Ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen, bis sie schön braun sind.*

*Voilà:*

