



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN

## High Protein Bananenbrot mit Heidelbeeren

Dieses High Protein Bananenbrot mit Heidelbeeren ist extra saftig, fruchtig und sättigend. Whey, körniger Frischkäse und Haferflocken liefern viel Eiweiß, während die Beeren Frische und Antioxidantien bringen – ideal als gesunder Snack oder Meal Prep.

**10**

VORBEREITUNG

**45**

ZUBEREITUNG

**8**

SCHEIBEN

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**246 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 8 SCHEIBEN

#### GRUNDZUTATEN

- 3 sehr reife Bananen
- 200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse, fettarm)
- 2 Eier (Größe M)
- 120 g zarte Haferflocken
- 100 g Heidelbeeren (frisch oder TK, ungezuckert)
- 40 g veganes Proteinpulver (Vanille oder neutral)
- 10 g Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 10 g Rapsöl

## • ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie eine Kastenform (ca. 25 cm) mit Backpapier aus oder fetten Sie sie leicht ein.
- 2 Schälen Sie die Bananen und zerdrücken Sie sie mit einer Gabel oder pürieren Sie sie zu einem feinen Mus.
- 3 Geben Sie den körnigen Frischkäse in einen Mixer oder verwenden Sie einen Stabmixer und pürieren Sie ihn fein, bis eine möglichst glatte, cremige Masse entsteht. Dieser Schritt sorgt für eine gleichmäßige, saftige Krume.
- 4 Rühren Sie Eier und das Bananenmus unter den pürierten Frischkäse.
- 5 Vermischen Sie in einer separaten Schüssel Haferflocken, veganes Proteinpulver, Backpulver, Zimt und Salz gründlich miteinander.
- 6 Geben Sie die trockenen Zutaten zur Bananen-Frischkäse-Masse. Fügen Sie das Rapsöl hinzu und verrühren Sie alles kurz, bis ein homogener, dickflüssiger Teig entsteht.
- 7 Lassen Sie den Teig 5 Minuten ruhen, damit die Haferflocken etwas quellen und das Brot später stabiler wird.
- 8 Heben Sie die Heidelbeeren vorsichtig mit einem Teigschaber unter. Falls Sie TK-Beeren verwenden, geben Sie diese unaufgetaut hinzu und wenden Sie sie vorher leicht in etwas Hafermehl, damit sie nicht absinken.
- 9 Füllen Sie den Teig in die vorbereitete Form und streichen Sie die Oberfläche glatt.
- 10 Backen Sie das Bananenbrot 45–55 Minuten auf mittlerer Schiene. Machen Sie gegen Ende eine Stäbchenprobe: Es dürfen feuchte Krümel am Holzstab haften, aber kein flüssiger Teig.
- 11 Lassen Sie das Bananenbrot vollständig in der Form auskühlen. Erst danach aus der Form lösen und in Scheiben schneiden. Dieser Schritt ist wichtig für eine gute Schnittfestigkeit.

## • MAKROS PRO PORTION

**246**  
KALORIEN**20 g**  
PROTEIN**28 g**  
KOHLENHYDRATE**6 g**  
FETT**4 g**  
BALLASTSTOFFERezept online  
ansehen