

HIGH PROTEIN · VEGETARISCH · MEAL PREP

Zimtschnecken-Bananenbrot mit Quark

Dieses Protein-Zimtschnecken-Bananenbrot verbindet reife Bananen, Magerquark und Dinkelmehl mit einem aromatischen Zimtstrudel. Vanille-Whey ergänzt den Teig, während ein dünnes Frischkäse-Skyr-Frosting für eine cremige Note sorgt. Ein saftiger Snack zum Kaffee oder für unterwegs.

20	60	10	Einfach	210 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	SCHEIBEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 10 SCHEIBEN

FÜR DEN TEIG

- 300 g reife Bananen (geschält gewogen)
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 50 g Vanille-Whey
- 200 g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 40 g Butter
- 20 g brauner Zucker
- 10 g Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

FÜR DEN ZIMTSTRUDEL

- 30 g brauner Zucker
- 2 TL Zimt (ca. 6 g)

FÜR DAS FROSTING

- 60 g Frischkäse light
- 40 g Skyr natur
- 15 g Puderzucker
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie eine Kastenform (ca. 25 × 11 cm) mit Backpapier aus. Schmelzen Sie die Butter und lassen Sie sie lauwarm abkühlen.
2. Zerdrücken Sie die Bananen mit einer Gabel. Verrühren Sie diese mit Magerquark, Eiern, Butter, dem braunen Zucker für den Teig und Vanilleextrakt.
3. Vermischen Sie Dinkelmehl, Vanille-Whey, Backpulver und Salz. Rühren Sie die Mischung kurz unter die Bananenmasse, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Der Teig soll dick und streichfähig sein.
4. Vermischen Sie den braunen Zucker für den Zimtstrudel mit dem Zimt. Geben Sie ein Drittel des Teigs in die Form, streuen Sie die Hälfte der Zimtmischung darüber und wiederholen Sie dies mit einem weiteren Drittel. Bedecken Sie die Mischung mit dem restlichen Teig.
5. Ziehen Sie ein Messer in wenigen geschwungenen Bewegungen durch den Teig, ohne die Schichten vollständig zu vermischen.
6. Backen Sie das Bananenbrot auf mittlerer Schiene 55–65 Minuten. Prüfen Sie ab Minute 50 an einer Stelle ohne Zimtstrudel mit einem Holzstäbchen: Feuchte Krümel sind in Ordnung, roher Teig nicht. Decken Sie die Oberfläche bei Bedarf locker mit Alufolie ab.
7. Lassen Sie das Brot 15 Minuten in der Form ruhen. Heben Sie es heraus und lassen Sie es auf einem Gitter vollständig auskühlen (insgesamt etwa 90 Minuten Abkühlzeit).
8. Verrühren Sie Frischkäse, Skyr, gesiebten Puderzucker und Zitronensaft kurz mit einem Löffel. Verteilen Sie das Frosting dünn auf dem vollständig abgekühlten Brot. Schneiden Sie es in zehn Scheiben und servieren Sie es.

MAKROS PRO PORTION

210	11 g	28 g	6 g	2 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Proteinpulver: Verwenden Sie Vanille-Molkenprotein (Whey) mit mindestens 75 g Protein pro 100 g, möglichst ohne Sucralose. Pflanzliche Proteinpulver binden anders und sind nicht ohne Anpassung austauschbar. Aufbewahrung: Bewahren Sie das Bananenbrot mit Frosting gut verschlossen im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie es innerhalb von drei Tagen. Ohne Frosting lässt es sich scheibenweise einfrieren.

Rezept online ansehen