

Ein paar Rezepte zum Naschen

Quark-Öl-Teig :

150g Quark
6EL Öl
1 Ei
75g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Backpulver
300g Mehl

150 g Magerquark, 6 El Öl und 1 Ei (Kl. M) verrühren. 75 g Zucker, 1 Prise Salz, 300 g Mehl und 1 Pk. Backpulver mischen. Zur Quarkmischung geben und alles erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Hieraus lassen sich tolle Figuren bilden oder einfach Brötchen formen.

Bananenbrot :

300g sehr reife Bananen
200g Weizenvollkornmehl oder jedes andere beliebige Mehl
2 Eier
1 TL Zimt (optional)
1 Päckchen Backpulver
100g Apfelmus
50g gehackte Haselnüsse oder Mandeln

Mehl, Zimt und Backpulver gut vermischen, dann die Bananen gut zerdrücken und die Eier schaumig schlagen. Bananen mit dem Apfelmus und dem Eierschaum vermengen und unter das Mehlgemisch geben. Nüsse unterheben, verrühren und in eine Kastenform geben. Bei 180Grad ca 45 Minuten backen.