

# Bananen-Haferbrot mit Quark

Snack vor dem Training im Ernährungsplan Ballsport

¶ Mittel ① ca. 20 Min.



## Zutaten | 1 Portion

4 Bananen  
100 g Honig  
50 ml Rapsöl  
250 g Hafermehl  
100 g zarte Haferflocken  
100 g Mandeln, gemahlen  
2 Eier  
1 TL Weinsteinbackpulver  
½ TL Natron  
1 TL Kurkuma  
1 TL Zimt  
1 EL Magerquark  
1 Banane

## Zubereitung

Backzeit: ca. 1 Stunde

Bananen, Honig und Rapsöl fein pürieren. Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 175°C vorheizen. Hafermehl (wenn kein Hafermehl erhältlich sein sollte, können auch Haferflocken in einem Mixer schnell zu Mehl verarbeitet werden), Haferflocken, Mandeln, Eier, Backpulver, Natron, Kurkuma und Zimt hinzufügen und unterrühren. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Das Brot ca. 55 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Temperatur auf 150°C senken. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, die Kastenform mit Alufolie abdecken. Eine Scheibe des abgekühlten Brots mit 1 Esslöffel Magerquark bestreichen und mit Bananenscheiben belegen.

Das Brot lässt sich sehr gut einfrieren (am besten in

## Nährwerte pro Portion

# HAFER

Die Alleskörner 

kcal	335
Kohlenhydrate	51,7 g
Eiweiß	10,4 g
Fett	8,1 g
Ballaststoffe	5,3 g

Scheiben geschnitten!) und kann bei Bedarf ganz einfach portionsweise aufgetaut werden.

Dieses Bananen-Haferbrot ist auch Teil unseres [Ernährungsplans zum Ballsport](#): Der Snack vor dem Training am Bürotag mit Trainingseinheit.