# Bananen-Haferbrot mit Quark

Snack vor dem Training im Ernährungsplan Ballsport

Mittel  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

**Nährwerte pro Portion**

**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

| | |
|---|---|
| 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.