



## Perfekt für Sportler!

Bananenbrot-Rezept:

Das geht ganz einfach und man muss auch nix abwiegen!

- Backofen auf 175° vorheizen
- 2 Tassen Mehl mit 1 TL Backpulver und mehreren Prisen Salz vermengen
- ½ Tasse flüssige Butter mit ¾ Tasse Zucker (brauner schmeckt besser) cremig schlagen
- 2 geschlagene Eier und 2 ½ Tassen pürierte (sehr reife, matschige) Bananen vermengen und dann alles andere dazu mischen
- Alles in eine gefettete Kastenform geben und dann ca. 1 Stunde backen

Fertig!

Das Ganze kann je nach Geschmack mit Nüssen, Kokosraspeln oder Schokostreuseln verfeinert werden.

**Achtung:** Die Tasse zum Abmessen sollte schon ein großer Humpen sein. Mit der Espressotasse gibt es nur ein Küchlein ;-)

