

Wenn Bananen reifer sind, werden sie erst so richtig süß.

Viele Menschen mögen sie dann aber nicht mehr so gerne essen, weil sie weicher sind, mehlig schmecken und manchmal schon bräunliche Druckstellen haben.

Hier drei Rezepte für reife Bananen:



**Stadium 1:** die Banane ist optimal reif, wird aber schon weicher und hat bereits einige Druckstellen: Jetzt ist sie ideal für einen **Bananen-Milchshake!**

Nimm den Pürierstab oder ein Mixgerät, gib die Banane, einen Viertelliter Milch (von der Kuh oder pflanzlich) und vielleicht noch ein paar Gewürze wie Zimt oder Kardamom in einen Behälter und mixe bis die Flüssigkeit schön cremig ist. Genieße die Milch am bestens sofort.

**Stadium 2:** die Banane ist schon sehr reif, die Schale wird dunkel :Jetzt ist sie perfekt zum Backen!

### **Bananenbrot**

*Du brauchst:* eine Schüssel, Handmixer, eine Kastenform und eine Waage. 5 reife Bananen, 80 ml Öl, 110 g Zucker, 2 Eier, 200 g Mehl, 3 Teelöffel Backpulver, eine Prise Vanille und etwas Zimt

*Vorbereitungen:* Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen und eine Kastenform einfetten. Wichtig: Lass dir mit dem Backofen von einem Erwachsenen helfen!

*Zubereitung:* Öl, Zucker und Eier im Mixer schaumig rühren, die zerquetschten Bananen und die Vanille unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und Zimt vermischen und dazurühren.

Die Masse in die Kastenform füllen und im Ofen **55** Minuten backen, fertig!

### **Bananen-Pancakes:**

*Du brauchst:* 150 ml Milch, 2 Eßlöffel geschmolzene Butter oder Margarine, 1-2 Esslöffel Zucker, 125 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 – 2 überreife Bananen. 1 Esslöffel Sonnenblumenöl zum Braten der Pancakes, eine Pfanne. Mischbecher, Schüssel

*Zubereitung:* Milch, Eier und Butter in einem Becher verrühren. Mehl, Zucker und Backpulver in die Schüssel geben und mit der Milch-Eier-Mischung vermengen. Füge am Ende die zerquetschten Bananen hinzu und mische sie gut unter.

Erhitze etwas Öl in der Pfanne (mittlere Hitze) und gib mit dem Löffel kleine Teigmengen hinein, dann bekommst du kleine Pancakes. Wende sie nach ein paar Minuten und brate sie auf der zweiten Seite.

*Tipp:* Nimm etwas mehr oder weniger Bananen, je nachdem wie intensiv du den Bananengeschmack möchtest.

**Guten Appetit!**

