

Selber machen statt kaufen – Küche

137 gesündere Alternativen zu Fertigprodukten,
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Herausgegeben von **smarticular.net**
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Inhalt

Inhalt **5**

Einleitung **7**

Abkürzungen **10**

Fertigprodukte ersetzen **11**

Würzpaste 11 • Brühpulver 13 • Salat-Kräutermischung 14
Soßenbinder 17 • Instant-Bratensoße 19 • Mehlschwitze 21
Rote Grütze 22 • Pasta 24 • Ghee 28 • Naturjoghurt 31
Puddingpulver 32 • Vanille- und Schokosoße 34 • Tortenguss 35
Sahnestandmittel 36 • Backpulver 37 • Backmischung im Glas 39
Knuspermüsli 42 • Apfelessig 44 • Kräuteressig 46 • Balsamico-
Creme 49 • Ketchup 51 • Hokkaido-Ketchup 52 • Mayonnaise 55
Vegane Alternative zu Mayonnaise 57

Aus der Natur **58**

Kostenlose Superfoods 58 • Ingwer und Kurkuma anbauen 62
Kräutertee von der Fensterbank 64 • Sprossen 66

Gebäck **71**

Brot backen im Topf 71 • Brot backen im Glas 74 • Rezepte für
Brot im Glas 76 • Brotgewürz 78 • Kuchen und Aufläufe im Glas 81
Mehl mahlen 83 • Sauerteig ansetzen 87 • Sauerteig-Brot 91
Knäckebrot 95 • Laugenbrezeln 100 • Ei-Alternativen 102 • Eischnee
aus Kichererbsen 105 • Eischnee aus Leinsamen 106

Aufs Brot

109

Brotaufstriche aus zwei Zutaten 109 • Schokocreame mit Avocado 113
Fruchtaufstriche mit Carubemehl 115 • Fruchtiger Brotaufstrich ohne
Kochen 117 • Nusscreme 118 • Veganer Frischkäse 120
Butter und Kräuterbutter 122

Nicht wegwerfen

124

Tütensuppe aus Resten 124 • Braune Bananen 126
Orangenschalen 131 • Zitronat, Orangeat 134

Gesundmacher

137

Zwiebel-Hustensaft 137 • Winterrettich-Hustensaft 139
Hustensirup 141 • Halsbonbons 142 • Ingwer-Trunk 143
Ingwer-Kur 145 • Ingwer-Cracker 146 • Eiweiß-
Nahrungsergänzungsmittel 147 • Vitamin-C-
Nahrungsergänzungsmittel 148

Getränke

150

Mandel- und Cashewmilch 150 • Dinkel- und Hafermilch 152
Sojadrink 153 • Wasserkefir 154 • Milchkefir 157 • Kombucha 160
Kwas 163

Naschen

165

Gemüsechips 165 • Popcorn 167 • Schokolade 171 • Plätzchen 174
Rohkost-Kekse 184 • Kandierter Ingwer 186 • Eiscreme aus
einer Zutat 188 • Eiscreme ohne Eismaschine 189

Auf zum Selbermachen!

191

Einleitung

Wie viel Gemüse gehört eigentlich in eine Gemüsebrühe, damit man sie überhaupt noch so nennen kann? In der pulverförmigen, klaren Gemüsebrühe eines namhaften Herstellers sind gerade mal 4,2 Prozent Gemüse enthalten, dafür jede Menge Geschmacksverstärker, Aromastoffe und Füllstoffe – kein Einzelfall, sondern die Regel, wenn man sich typische Supermarktprodukte ansieht. Die Regale sind voller industrieller Fertigprodukte mit langen Zutatenlisten, größtenteils aus Begriffen bestehend, die niemand aussprechen kann.

Die Produkte sind optimiert für maschinelle Verarbeitung, Lagerung, Transport und für eine möglichst große Gewinnmarge. Sie enthalten immer weniger von dem, was wir für eine ausgewogene, vollwertige Ernährung eigentlich brauchen, dafür immer mehr Zucker, Salz, Fett und synthetische Zusatzstoffe. Zudem entsteht immer mehr Müll, weil beinahe alles in Plastik verpackt wird, oft sogar portionsweise verschweißt zum sofortigen Gebrauch.

Auf der Suche nach Alternativen zum Massenkonsum-Wahnsinn, zu Kaffeekapseln, künstlichem Essen, Ressourcenverschwendung und Umweltverschmutzung haben wir viele einfache und nachhaltige Lösungen gefunden. Begonnen hat alles mit selbst gemachtem Waschmittel und Deodorant (was überraschend einfach geht!). Nach kurzer Zeit hatten wir unseren gesamten Haushalt auf den Kopf gestellt und dabei festgestellt, dass wir die meisten Supermarktprodukte gar nicht brauchen.

Die besten Alternativen sammeln wir auf dem **Ideenportal smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben**. Unsere engagierte, stetig wachsende Fangemeinschaft begeistert uns mit immer neuen Ideen und Verbesserungsvorschlägen, die oftmals schon unseren Großeltern bekannt waren, aber zunehmend in Vergessenheit geraten.

In unserem ersten Buch **Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie** sind die besten Anwendungen und Rezepte rund um die fünf umweltfreundlichen Hausmittel Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife enthalten, mit denen du auf einfache Weise Geld sparen und zugleich die Umwelt schonen kannst.

Doch auch oder ganz besonders in der Küche lohnt sich das Selbermachen! Unsere liebsten Rezepte und Ideen für selbst gemachte Alternativen zu konventionellen Fertigprodukten haben wir in diesem Buch zusammengestellt. Das sind

die Gründe, warum es sich lohnt, all diese Dinge **nicht mehr zu kaufen, sondern am besten selber zu machen**:

- **Gut für die Gesundheit:** Statt ungesunder und künstlicher Inhaltsstoffe enthalten die selbst gemachten Alternativen natürliche Zutaten. Manche wachsen sogar direkt vor deiner Haustür und sind vollgepackt mit Vitalstoffen für eine ausgewogene, gesunde Ernährung.
- **Gut für die Umwelt:** Selbermachen spart jede Menge Verpackungsmüll und Plastik. Außerdem kannst du bevorzugt regionale, saisonale Zutaten verwenden, mit kurzen Transportwegen und weniger Ressourcenverbrauch.
- **Gut für die Haushaltskasse:** Selbst gemachte Alternativen sind fast immer deutlich preiswerter als fertige Lebensmittel, selbst dann, wenn du nur rein biologische Zutaten verwendest.
- **Gut für dich:** Selbermachen bereitet Freude, regt die Kreativität an, stärkt das Selbstvertrauen und macht dich außerdem ein bisschen unabhängiger.

Bevor es losgeht ...

Bevor du zur Tat schreitest, sollten wir noch etwas Erwartungsmanagement betreiben. Alle Rezepte und Anleitungen in diesem Buch wurden sorgfältig getestet, von Lesern ausprobiert und häufig mit wertvollen Rückmeldungen noch weiter verbessert. Dennoch ist jede Situation etwas anders und jeder Mensch unterschiedlich. Anders als bei Industrieprodukten wurden mit den selbst gemachten Hausmitteln und Alternativen keine aufwendigen Testreihen und Versuche mit allen erdenklichen Materialien und Situationen durchgeführt. Deshalb kann es passieren, dass ein Rezept einmal nicht sofort gelingen oder sogar partout nicht funktionieren will.

Wenn du etwas Neues ausprobierst, beginne am besten mit kleinen Mengen. So gehst du sparsam mit den Zutaten um und kannst die Rezeptur gegebenenfalls leichter an deine Bedürfnisse anpassen.

Falls du unsicher bist, besteht die Möglichkeit, dem Verweis auf smarticular.net unter dem jeweiligen Rezept zu folgen, die Kommentare auf der Website zu lesen oder deine eigenen Fragen zu stellen.

Fertigprodukte ersetzen

Haltbare Gemüse-Würzpaste (ohne Kochen)

Handelsübliches Gemüse-Brühpulver besteht oft zu weniger als fünf Prozent aus Gemüse. Stattdessen sind jede Menge Salz, Zucker, Lebensmittelzusatzstoffe und geschmacksverstärkende Mittel (wie etwa Hefeextrakt) enthalten.

Dagegen kommt die folgende, selbst gemachte Alternative ganz ohne künstliche Zusätze aus. Diese haltbare Gemüse-Würzpaste kann ohne unerwünschte Inhaltsstoffe schnell und einfach aus frischen Zutaten zubereitet werden. Da rohes Gemüse verarbeitet wird, bleiben viele Vitamine lange erhalten. Weil die Würzpaste weder gekocht noch getrocknet werden muss, kann sie besonders schnell und energiesparend hergestellt werden.



► **Gemüsewürze zubereiten**

Die Zutatenliste für die Würzpaste ist sehr kurz. Du brauchst eine Auswahl an frischem Gemüse deiner Wahl, dazu 200 Gramm Salz und einen Esslöffel Olivenöl pro Kilogramm Gemüse. Für eine besonders feine Note kannst du je nach Geschmack Knoblauch, Kräuter und weitere Gewürze ergänzen.

Ein sommerlich-mediterranes Aroma bringt diese Mischung in deine Speisen:

300 g Karotten

250 g Tomaten

150 g Paprika

50 g Champignons

100 g Sellerie

50 g Zwiebeln

100 g Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

200 g Salz

2–3 EL frische oder getrocknete Kräuter, z. B. Petersilie, Liebstöckel, Majoran, Thymian, Bohnenkraut und Schnittlauch

1 EL Olivenöl

Zusätzlich brauchst du noch ein paar Küchenutensilien:

- leistungsfähigen Mixer bzw. Küchenmaschine
- leere Schraubgläser oder Einmachgläser mit Bügelverschluss

Die Würzpaste lässt sich schnell zubereiten, ohne dass du kochen müsstest. Durch die große Menge Salz ist auch das roh verarbeitete Gemüse lange haltbar. Dazu ist es jedoch unbedingt notwendig, sauber zu arbeiten. Gläser und Arbeitsgeräte solltest du zuvor keimfrei machen, zum Beispiel mit Alkohol oder einer heißen Soda-Lösung.

Herstellung der Würzpaste Schritt für Schritt:

1. Gemüse waschen, gut abtrocknen, Schadstellen entfernen und alles grob zerkleinern.
2. In einer Küchenmaschine oder einem leistungsstarken Mixer zu einem feinen Brei pürieren.
3. Salz und Olivenöl zugeben und nochmals gründlich mixen.
4. In vorbereitete Gläser füllen, verschließen und kühl lagern.

Die fertige Würzpaste hält sich bis zu einem Jahr. Wer der rohen Verarbeitung nicht ganz traut, kann den fertigen Brei zusätzlich im Topf unter Rühren zum Kochen bringen und dann heiß in Gläser füllen.

► Anwendung der Würzpaste

Die selbst gemachte Würzpaste lässt sich in jedem Rezept anstelle fertig gekaufter Gemüsebrühe verwenden. Ersetze dazu jeweils einen Teelöffel Gemüsebrühe bzw. einen Brühwürfel durch einen Esslöffel der Paste zum Salzen und Würzen deiner Speisen.

smarticular.net/wuerzpaste

Gemüse-Brühpulver aus frischen Zutaten

Wer lieber Gemüsepulver statt einer Paste verwendet, ist dank dieses Rezepts nicht länger auf die oft teuren oder ungesunden Fertigpulver angewiesen.

Der Arbeitsaufwand zur Herstellung der Streuwürze oder Gemüsebrühe ist gar nicht so hoch. Für etwa 250 Gramm Pulver benötigst du:

- 300 g** Zwiebeln
- 50 g** Lauch
- 150 g** Möhren
- 150 g** Knollensellerie
- 300 g** Tomaten
- ½ Bund** Petersilie
- 100 g** Salz



Die Vorgehensweise ist dabei identisch mit derjenigen für den selbst gemachten Pudding. Mit den folgenden Tipps gelingen deine Soßen noch besser:

- Richtig lecker wird die Vanillesoße und erhält eine schöne Färbung, wenn du eine Prise Salz, zwei Messerspitzen Kurkuma, eine Messerspitze Zimt und zwei Esslöffel Sahne dazugibst.
- Für vegane Soßen bieten sich Cashew- oder Mandelmilch sowie Cashewsahne an.
- Einen Hauch Exotik erhalten deine Soßen mit Kokosmilch.
- Generell solltest du bei heiß angerührten Milchsoßen darauf achten, sie nach dem Andicken sofort zu verwenden oder unter ständigem Rühren erkalten zu lassen. Sonst entsteht eine unschöne Haut.
- Für kalt angerührte Soßen und Desserts kommt anstelle von Speisestärke geschmacksneutrales Johannisbrotkernmehl zum Einsatz.

Tortenguss ohne Gelatine

Dieser Tortenguss gelingt immer und ist ohne Gelatine die perfekte vegane Lösung.

Du benötigst:

250 ml Fruchtsaft oder Wasser

2 EL Kartoffelstärke

1 EL Zucker



So wird der Tortenguss hergestellt:

1. Stärke und Zucker vermischen und mit fünf Esslöffeln der Flüssigkeit zu einer homogenen Masse verrühren.
2. Den restlichen Saft im Topf kurz aufkochen, die Stärkemischung dazugeben und erneut aufkochen.
3. Noch eine Minute bei mittlerer Temperatur unter Rühren köcheln lassen.
4. Den noch heißen Tortenguss über der Obsttorte verteilen.

 smarticular.net/tortenguss

Sahnestandmittel – Alternative zu Sahnesteif

Seit den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts schwören Hausfrauen und Hobbybäcker auf Sahnesteif, das sogenannte Sahnestandmittel für Schlagsahne, die immer gelingt. Dabei ist das weiße Pulver in vielen Fällen gar nicht notwendig, sofern die Sahne möglichst kalt und schnell verarbeitet wird. Wenn du doch einmal Sahnesteif benötigst, zum Beispiel für Torten oder vorbereitete Desserts, dann kannst du eine Alternative auch ganz einfach aus zwei Zutaten selbst herstellen.

Handelsübliches Sahnesteif enthält als Hauptzutaten chemisch modifizierte Stärke und Zucker sowie das Trennmittel Tricalciumphosphat (E 341), um ein Verkleben der Zutaten zu verhindern. Verbraucherschützer raten von einem übermäßigen Verzehr des Lebensmittelzusatzstoffes ab. Diese Zusätze sowie die Kleinstverpackungen und den damit verbundenen Abfall vermeidest du mit selbst gemachtem Sahnestandmittel.

Dafür wird ein Bindemittel benötigt, das auch kalte Flüssigkeiten eindicken kann: Johannisbrotkernmehl, auch Carubenmehl genannt. Das weiße, geschmacklose Pulver aus der Frucht des Carubenbaums ist in der Lage, fünfmal so viel Wasser zu binden wie Speisestärke. Es ist in Gläsern in der Backzutaten-Abteilung zu finden.

Für einen 75-Gramm-Vorrat, der dann für viele Liter Sahne reicht, benötigst du lediglich diese Zutaten:

25 g Johannisbrotkernmehl

50 g Puderzucker

Kleine Kuchen und herzhafte Aufläufe im Glas

Wer Kuchen, Muffins und Aufläufe liebt, findet sicher Gefallen an diesen praktischen und lange haltbaren Glasversionen. Sie sind schnell gemacht, platzsparend verpackt und ohne Gefrierschrank lagerfähig.

Wenn überraschend Gäste kommen oder mal keine Zeit zum Kochen oder Backen bleibt, hast du mit diesen köstlichen Gläschen immer einen Vorrat im Haus. Optimal geeignet sind die kleinen Kuchen und Aufläufe außerdem für ein Picknick, auf Reisen oder beim Wandern. Auf einem Partybüfett oder als Geburtstagsmitbringsel werden sie zum Hingucker.

► Welche Gläser sind geeignet?

Wie auch beim Brot im Glas (siehe Seite 74) kannst du alle Ein- und Mehrweg-Gläser verwenden, die nach oben hin nicht schmaler werden (Sturzgläser), sodass sich der fertige Kuchen ganz einfach aus dem Glas stürzen lässt. Andere Glasformen mit Twist-off-Deckeln sind ebenfalls geeignet, wenn du die Speisen nicht aus dem Glas stürzen, sondern einfach nur auslöffeln möchtest.

► Anleitung: Kuchen und Aufläufe im Glas backen

Folgende Zutaten und Werkzeuge solltest du zum Backen griffbereit haben:

- fertigen Kuchenteig oder eine Auflauf-Mischung
- etwas Öl
- Semmelbrösel oder gemahlene Nüsse
- Gläser



Gehe folgendermaßen vor:

1. Die Glasgefäße mit Öl ausstreichen und mit einer Handvoll Semmelbrösel oder gemahlene Nüssen ausschwenken.
2. In jedes Glas zwei bis vier gehäufte Esslöffel Teig oder Auflaufmasse geben, sodass maximal die Hälfte des Glases gefüllt ist.
3. Die Glasränder von Teig- und Ölverschmutzungen befreien.
4. Befüllte Gläser ohne Deckel in den vorgewärmten Backofen stellen und laut Rezept backen. Kleine Gläser mit einem Volumen von nur 200 Millilitern benötigen etwa zwei Drittel der angegebenen Backzeit.
5. Den Ofen ausschalten und die Gläser bei leicht geöffneter Tür für circa zehn Minuten auskühlen lassen.

► Verschließen und Haltbarkeit

Die Glasränder sollten sauber sein, bevor du die Gefäße verschließt. Um eine Haltbarkeit von mindestens einem halben Monat zu erhalten, reicht es aus, die Gläser sofort nach dem Herausnehmen zu verschließen.

Für eine längere Haltbarkeit kannst du die verschlossenen Gläser zusätzlich noch pasteurisieren, genau wie beim Rezept für Brot im Glas auf Seite 74. Dort findest du auch weitere Tipps für das Backen im Glas.

► Geeignete Rezepte

Optimal sind solche Kuchen, in denen klein geschnittene Früchte oder Gemüse versinken dürfen. Ein saftiger Marmorkuchen gelingt immer. Die kleinsten Formen sind nach 20 Minuten fertig. Neben verschiedenen Kuchen können auch süße oder herzhaft Aufläufe mit Hirse, Reis oder Polenta im Glas gebacken werden.

Auch Bratlinge lassen sich auf diese Weise zubereiten. Anstatt in die Pfanne kommt die Bratlingmasse in 230-ml-Gläser und mit je etwa einem Esslöffel Öl obendrauf in den Ofen. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) sind sie nach etwa 20 Minuten fertig. Mit etwas geriebenem Käse oder veganen Alternativen kommt der „Backling im Glas“ auch noch unter eine köstliche Haube. Verschiedene Getreidesorten oder Gewürze wie zum Beispiel Chili-Oregano oder eine Curry-Paste bieten Potenzial für viele Varianten. Perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch und ein toller Genuss!



Knäckebröt

Herzhafte Cracker, gewürzte Kartoffelchips oder auch Brotchips sind allzeit beliebte Knabberereien: vor dem Fernseher, als Party-Knabberzeug oder zum Stillen des kleinen Hungers zwischendurch. Diese würzigen Snacks beinhalten allerdings ungesunde Zutaten wie Aromastoffe, Geschmacksverstärker sowie viel Fett und Salz, sodass das schlechte Gewissen oft die Knabberlust verleidet. Durch den immer wieder aufkommenden Suchtfaktor nach Knabberzeug sind sie ebenso wie die süßen Leckereien ein kaum wegzudenkendes Nahrungsmittel geworden.

Selbst gemacht und mit den richtigen Zutaten können auch herzhafte und vielseitige Knäckebröte als leckere und noch dazu gesunde Snacks dienen. Sie sind schnell und einfach auf Vorrat gebacken und in Dosen aufbewahrt wochenlang haltbar.

► Herstellung herzhafter Knäckebröte

Die drei folgenden knackigen Brotvarianten sind vom Geschmack und den Zutaten sehr unterschiedlich. Gemein haben sie eine einfache Zubereitung ohne lange Wartezeit.

Folgende Utensilien brauchst du:

- Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Pizzarädchen oder scharfes Messer

► Rezept 1: Kerniges Vitalknäckebrot

Mit seinen gehaltvollen Zutaten ist diese Knabberei eine sättigende und pikante Knäckebrotvariante. An Zutaten benötigst du:

120 g Dinkelmehl

120 g Haferflocken

150 g Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkern-Mix

50 g Sesam

1 TL Salz

400 ml Wasser

2 EL Olivenöl

100 g geriebenen Käse (optional)

So gehst du vor:

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Trockene Zutaten mischen, Flüssigkeit hinzugeben und gut verrühren.



3. Teig zehn Minuten lang ziehen lassen und dann gleichmäßig dünn auf dem Backpapier verteilen.
4. Auf der mittleren Schiene für zehn Minuten backen.
5. Mit einem Pizzarädchen oder Messer in gewünschte Portionsgrößen teilen.
6. Weitere 50 Minuten backen.
7. Auskühlen lassen und in verschließbaren Gefäßen aufbewahren.

Optional kannst du gegen Ende der Backzeit 100 Gramm geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.

► Rezept 2: Pizza-Cracker

Ein italienisch anmutendes Knäckebrot erhältst du mit folgenden Zutaten:

- 80 g** Dinkelvollkornmehl
- 50 g** Haferflocken
- 50 g** Sonnenblumenkerne
- 40 g** Sesam- und Leinsamen-Mix



Mit diesen Tipps gelingt deine Fast-Food-Suppe noch besser:

- In jeder Gemüsesuppe sollten etwas getrocknetes Maggikraut und Sellerie enthalten sein. Sie verleihen der Suppe den typischen Geschmack.
- Kartoffeln bilden beim Trocknen eine solaninhaltige Schale. Sie sind deshalb nicht geeignet.
- Getrocknete Erbsen, Buchstaben- und Glasnudeln kannst du der Suppenkreation im Glas einfach so zugeben.
- Gib Salz, Pfeffer und andere Gewürze erst beim Kochen dazu, weil sie sich im Glas schlecht mit den anderen Zutaten vermischen.

 smarticular.net/tuetensuppe

Braune Bananen nicht wegwerfen

Bananen gehören weltweit zu den beliebtesten Obstsorten. Sie schmecken nicht nur gut, sondern enthalten auch viele gesunde Inhaltsstoffe. Eine Banane, deren Schale die ersten braunen Flecken zeigt, ist am leichtesten verdaulich, denn die in der Frucht enthaltene Stärke wird bereits beim Reifeprozess in Zucker umgewandelt. Wer an Diabetes erkrankt ist oder einen zu hohen Blutzuckerspiegel hat, sollte jedoch aus demselben Grund grünere Bananen bevorzugen.

Am besten lagern Bananen bei Zimmertemperatur, keinesfalls im Kühlschrank, da sie dort an Aroma verlieren. Länger haltbar bleiben sie, wenn du das Stielende mit Frischhaltefolie oder besser mit Wachstuch umwickelst. Dadurch verlangsamt sich der Reifeprozess, der durch aus dem Strunk abgesondertes Ethylen gas vorangetrieben wird.

Reift die Banane immer weiter, bis die Schale komplett braun wird, verringert sich laut Untersuchungen ihr Vitamingehalt. Einer japanischen Studie aus dem Jahr 2009 zufolge erhöhen reife Bananen die körpereigene Produktion von Tumor-Nekrose-Faktoren (TNF), die krebshemmend wirken. Darüber hinaus stärken solche Früchte dem Bericht nach achtmal mehr das Immunsystem als unreife Früchte. Statt also die braunen Bananen wegzuworfen und sich über die Lebensmittelverschwendung zu ärgern, mach was Leckereres daraus!

Smoothie-Fans können süße, braune Bananen zum Beispiel in bunten Mixgetränken verarbeiten. Sie sind aber auch für viele weitere Rezepte zu gebrauchen.



► 1. Eiscreme

Eiscreme aus nur einer Zutat? Aus braunen Bananen kannst du mit dem Rezept auf Seite 188 leckeres Bananeneis einfach selbst herstellen. Beeren, Kakao und andere Zutaten geben deinem Eis den besonderen Geschmack, und von den Bananen ist in der fertigen Eiscreme überraschend wenig zu schmecken!

► 2. Schoko-Bananen-Mus

Wenn du ein Schokolieliebhaber bist, ist das folgende Rezept für ein blitzschnell zubereitetes Dessert bestimmt etwas für dich!

Du brauchst:

- 4 Bananen
- 2 EL Kakaopulver
- ½ EL Puderzucker
- 1 EL Schokoladenraspel

Die Zubereitung ist kinderleicht:

1. Mit einem Mixer die Bananen in einer Schüssel zu Mus pürieren.
2. Die restlichen Zutaten hinzugeben und gut umrühren.

Reife Bananen eignen sich auch hervorragend für den Schoko-Avocado-Aufstrich auf Seite 113.

► 3. Gegrillte (oder gebackene) Banane

Wusstest du, dass Bananen sogar gegrillt werden können? Das klappt ausgezeichnet mit (über-)reifen Früchten. Einfach beim nächsten Grillen die Bananen samt Schale mit auf den Rost legen und heiß genießen.

► 4. Banane als Ei-Ersatz

Reife Bananen ersetzen Eier in Kuchen und anderen Gerichten. Eine zerdrückte Banane ersetzt zwei mittelgroße Eier. Wegen der Süße der Banane sollte der Zucker im Rezept um 50 Gramm reduziert werden.

► 5. Bananenkuchen

Braune Bananen eignen sich hervorragend für Rezepte zum Backen, zum Beispiel für Bananenkuchen.

Du benötigst:

- 4 reife Bananen
- 250 g Margarine oder Butter
- 250 g Zucker
- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 100 g Vollmiltschokolade
- 1 TL Zimt
- 2 TL Kakaopulver
- ½ TL gemahlene Nelken
- 1 TL Natron
- 1 Pck. Backpulver