

cinnamon-banana

# TASSENKUCHEN



natürliche Energiequelle  
nährstoffreich  
kein Industriezucker ->  
Dattelsüße  
kein Backen

## ZUTATEN:

- 1 Banane
- 3EL Haferflocken
- 0,5 TL Backpulver
- 1 Prise Zimt
- 5 EL Milch/Mandelmilch
- 1 EL Dunkle Schokolade



5 Minuten



1



E: 293 kcal  
KH: 54,9g  
F: 5,71g  
E: 7,93g

## ZUBEREITUNG:



Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.

Die Haferflocken im Mixer pulverisieren oder zarte Haferflocken verwenden.



Die Haferflocken mit dem Backpulver, Zimt und mit dem Bananenpüree vermengen.

Die dunkle Schokolade/Schokodrops unterheben.



1 Min auf höchster Stufe in der Mikrowelle backen.



15-20 Minuten bei 170° backen



## WISSENSWERTES:

### SCHOKOLADE:

- Ab einem Anteil von 85% Kakao hat Schokolade einige Vorteile für die Gesundheit
- > weniger Zucker
- > weniger Kalorien
- > Vermehrung guter Darmbakterien

### BANANEN:

- = Kalium-, und Magnesiumquelle | Vitamin B6, C
- > Ballaststoff Pektin -> verdauungsfördernd
- > neutralisieren Magensäure
- > Zuckergehalt -> Botenstoffbildung Serotonin im Gehirn (Wohlbefinden)

### HAFERFLOCKEN:

- löslicher Ballaststoff Beta-Glucan:
- > senkt Blutzucker- und Cholesterinspiegel -> positiver Effekt auf die Insulinreaktion
- > längeres Sättigungsgefühl
- > Vermehrung guter Darmbakterien



HEALTH BUDDY