

DER SCHEIN TRÜGT

Kontrolliere mit all deinen Sinnen ob die Lebensmittel noch geniessbar sind, bevor du sie wegwirfst.



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
snn Société Suisse de Nutrition
snn Società Svizzera di Nutrizione



Bananencake mit Hirse

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 1 Cakeform

100 g Butter
150 g Zucker
1-2 TL Vanillezucker
2 Eier
220 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Messerspitze Salz
80 g Hirse
1 dl Milch
50 g gemahlene Mandeln
4 grosse, sehr reife Bananen

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Ein Ei nach dem anderen dazu geben und weiterrühren. Mehl und Backpulver vermischen sieben und mit dem Salz hinzufügen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Hirse, der Milch und den Mandeln zur Masse geben. Anschliessend den Teig in eine beschichtete und gefettete Kastenform geben und ca. 1 Stunde bei 180 Grad backen.

Bananen-Tipp: Eisgekühlte Banane oder lieber heissgeliebt? Bananen ohne Schale im Tiefkühler gefrieren, anschliessend schälen und mit Milch oder Buttermilch und bei Bedarf etwas Vanilleeis mit dem Stabmixer mixen. Für ein heisses Dessert, eine Banane mit Schale in der Mitte aufschlitzen, ein Stück bittere Schokolade einklemmen, mit der Öffnung nach oben auf den Grill legen und warten bis die Schokolade geschmolzen ist!