

Nicht nur für Affen ein Genuss

80

Banane

Für ein aktives Leben –  go to motion

Foto von andreas160578 auf Pixabay



Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

to  motion GmbH

Wusstest du schon, dass reife und unreife Bananen sehr unterschiedliche gesundheitliche Auswirkungen haben?

Gut zu wissen:

- Der Zuckergehalt einer Banane hängt stark vom Reifegrad ab. Stärke wird bei der Reifung in Zucker umgewandelt.
- Unreife, stärkereiche Bananen regulieren den Blutzuckerspiegel und helfen sowohl gegen Verstopfung als auch (gekocht) gegen Durchfall.
- Bananen tragen zu einer gesunden Darmflora bei.
- Reife, zuckerreiche Bananen werden von Ausdauersportlern als gesunder Energielieferant genutzt.
- Reife Bananen haben krebshemmende Eigenschaften.

Bananen-Quinoa-Brot

150 g	Dinkel-Vollkornmehl
100 g	Quinoa
4	Bio-Bananen
60 ml	Kokosöl
50 ml	Mandel- oder Soja-Drink
je 1 EL	Apeflessig und Backpulver
je 1 TL	Zimt, Kardamom, Vanille

Zubereitung:

Quinoa mit 250 ml Wasser nach Packungsangabe kochen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Kastenform (25 cm Länge) einfetten und mit Mehl bestäuben. Dinkelmehl, Backpulver, Zimt, Kardamom, Vanille und eine Prise Salz vermischen. Bananen mit dem Pflanzendrink und dem Kokosöl fein pürieren. Bananencreme mit dem Mehl vermengen. Quinoa und Apeflessig hinzufügen, zu einem lockeren Teig rühren, in die Kastenform füllen. Bananenbrot ca. 75 min backen. Nach 15 min den Teig mit einem Messer seitlich vorsichtig von der Form lösen. Brot nach dem Backen aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Tipps

Konventionell angebaute Bananen sind meist stark mit Pestiziden belastet, daher sind Bananen aus Bio-Anbau empfehlenswert. Werden Bananen hängend gelagert, reifen sie weniger schnell nach.

training & coaching

Top-Helme für ambitionierte Biker!

www.ked-helmsysteme.de/de/radhelme



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching