


**NÄHRWERTE**  
 pro 100 g:

Brennwert	255 kcal
Kohlenhydrate	20,9 g
Eiweiß	13,9 g
Fett	8,8 g

# BANANEN- SCHOKO BROT

## ZUTATEN für 1 Brot:

- 60 g WEIDER CFM Whey Protein Schoko
- 4 reife Bananen
- 3 Eier
- 100 g weiche Butter
- 100 g Ahornsirup
- 150 g Haferflocken
- 50 g Dinkelmehl
- 50 g Backkakao
- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken in einem Mixer zerkleinern und mit allen anderen Zutaten mischen.
2. Drei Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die zerdrückten Bananen mit den Eiern, der Butter und dem Ahornsirup in einer Schüssel mit einem Handrührgerät verrühren.
3. Die trockenen Zutaten hinzufügen, zu einem Teig verrühren und in eine eingefettete Brotbackform geben.
4. Die vierte Banane in der Länge halbieren und die zwei Hälften oben auf den Teig legen.
5. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 45 min. backen.