

BANANEN DESSERT (1 PORTION /TASSE)

ZUTATEN

50g	Bananen
65g	Eiweiß
25g	Proteine (optional)
2EL	Mandelmehl (gemahlene Mandeln)
1EL	Leinsamen(geschrotet)
1TL	Zimt
1/2T	Backpulver
	Süßstoff/Honig nach Geschmack

Bananen pürieren. Danach alle Zutaten hinzufügen und vermischen. Eine Tasse einfetten und Teig rein geben.

In der Mikrowelle 2-3 Minuten backen.

Das Dessert abkühlen lassen und mit Joghurt, Nussmus oder frischem Obst servieren.

Guten Appetit!

