



Veganes Bananen-Kürbis-Brot

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten (Mehl, Salz, Backpulver und Natron) in eine Schüssel geben und vermengen.

In einer weiteren Schüssel die Bananen zerdrücken und mit dem geraspelten Kürbis sowie dem Zitronensaft vermengen. Dazu eine Flasche Fresubin® PLANT-BASED Drink geben und alles gut vermischen.

Nun die trockenen Zutaten in die Bananen-Kürbis Mischung geben und vorsichtig mit einem Silikonspatel unterheben, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Anschließend den Teig in eine Kuchen- oder Brotform geben und in den bei 180 Grad Celcius (Umluft) vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 min backen.



Dessert

Level

12

50 Min.

Zutaten

200 ml	Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanille*
150 g	geraspelter Hokkaido Kürbis
2 -3	Bananen
250 g	Weizenmehl Typ 450
2 EL	Zitronensaft
3/4 TL	Backpulver
3/4 TL	Natron
1/2 TL	Salz

Nährwerte pro Portion

Energie	121 kcal
Eiweiß	4 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	24 g