

REZEPT-SAMMLUNG

Bananensterne

Zutaten:

1 reife Banane
250g Reismehl
1 Ei
ca. 100ml Wasser

Zubereitung:

Backofen auf (Umluft 160°C / Unter- / Oberhitze 180°C) vorheizen. Die Banane mit einer Gabel zu einem weichen Brei zerdrücken. Den Bananenbrei, das Reismehl und das Ei vermischen und so lange Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Sterne ausstechen.

Die Bananensterne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Sterne ca. 40 Minuten lang backen.

Alternativ kann man diesem Rezept noch geriebene Karotte und geriebene Fenchelsamen beifügen. Beides ist sehr bekömmlich und wirkt verdauungsregulierend.

Im Baumwollbeutel bzw. in der Blechdose ca. 2 Wochen haltbar.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.
Brennwert p. P.: n.n.
Glutenfrei!!!
Lactosefrei!!!