

Pressemitteilung

Bananenbrot mit Chia Samen: Die gesunde Alternative wenn sich der süße Zahn meldet

Schnell, einfach und super lecker: Mit wenig Aufwand ist der perfekte Ersatz für Schokolade, Donuts und andere Süßigkeiten zubereitet

Holzwickede. Als Sportler legt man großen Wert auf seine Ernährung – ausgewogen, gesund und zudem mit den nötigen Makronährstoffen ausgestattet sollte sie sein. Aber auch die größte Sportskanone hat immer mal wieder Lust auf etwas Süßes. Doch was tun, wenn gerade mal wieder der lästige Heißhunger plagt?! „Um diesen Momenten der Gelüste bestenfalls komplett auszuweichen, muss man erfinderisch werden und Rezepte ausprobieren, die einem selbst mit vernünftigen Nährwerten die spontane Lust auf etwas Süßes nehmen können“, weiß Sportblogger Till Schiffer. Der Experte von Prinz-Sportlich.de liefert daher heute ein Rezept, das die Lust auf Süßes stillt. Zudem verspricht er, dass der süße Snack nicht nur unglaublich lecker, sondern auch schnell in der Zubereitung ist.

Zutaten für ein Bananebrot

3 reife Bananen, 120g Vollkornmehl, 80g gemahlene Mandeln, Chia-Samen, 100g zuckerfreies Apfelmus, 2 Eier, 1 Päckchen Backpulver, ½ TL Zimt. Kokosöl zum Einfetten der Form

Zubereitung

Die Zubereitung des Bananenbrots ist wirklich einfach. Füllt dazu alle Zutaten in eine Schüssel und püriert sie mit einem Pürierstab bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Alternativ könnt ihr die Bananen auch mit einer Gabel zerdrücken und sie dann mit den anderen Zutaten verrühren.

Im Anschluss den Teig in eine, mit Kokosfett ausgefettete, Kastenform füllen. Nach Belieben können auch noch Chia-Samen über das Bananenbrot gestreut werden. Die Form mit dem Teig nun im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 45 Minuten backen lassen. In weniger als 5 Minuten ist alles zubereitet!

Sport-Tipp: Die 45 Minuten Backzeit sind quasi prädestiniert für ein kleines Workout, um die Zeit gut zu nutzen und die Vorfreude auf das frische Bananenbrot noch ein kleines bisschen zu steigern!

Nährwerte für das gesamte Bananenbrot

150g Kohlenhydrate, 46g Eiweiß, 60g Fett. 1370 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 140.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 16.04.2016

Herausgeber:
UNIQ GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Communication:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
presse@un-iq.de

