



## Essen wie die Profis!

### Leckere Rezepte vom FC Augsburg zum Nachkochen!

## Banane-Kiwi-Apfel-Smoothie

Für 2 Personen

### Zutaten

- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 2 Kiwis
- 1 Orange
- 150 ml Wasser

### Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Äpfel waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Anschließend die Kiwis und die Orange schälen und klein schneiden.
2. Das geschnittene Obst zusammen mit dem Wasser in den Mixer geben und für ungefähr zehn Sekunden auf höchster Stufe mixen.
3. Den Smoothie auf zwei Gläser aufteilen und genießen!



## Fitness-Bananenbrot

### Zutaten

- Pflanzenöl oder Butter
- 3 sehr reife Bananen
- 1 kleiner Apfel
- 2 Eier
- 50 g Haselnüsse
- 150 g Mehl, z.B. Dinkelvollkornmehl
- 50 g Haferflocken
- 1 Päckchen Backpulver

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder mit etwas Öl oder Butter einfetten.
3. Die Bananen schälen und den Apfel entkernen. Anschließend das Obst zusammen mit den Eiern, z.B. mit einem Pürierstab, fein pürieren. Die Nüsse dazugeben und so lange weiter mixen, bis die Nüsse grob zerkleinert sind.
4. In einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten (Mehl, Haferflocken, Backpulver) vermischen.
5. Den Bananenbrei in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben und vermengen.
6. Den Teig in die Form füllen und für 45 Minuten backen.

Das Brot schmeckt abgekühlt als kleiner Snack oder als gesundes Frühstück, z.B. vor dem Sport, sehr gut. Es kann beliebig mit Gewürzen (z.B. Zimt) oder den anderen Nüssen variiert werden. Da kein zusätzlicher Zucker zugefügt wird, sollten die Bananen schon sehr reif sein.