

Rezeptsammlung März 2024



Einfach und günstig kochen mit Kreisbäuerin Renate Ixmeier

Dienstag, 26.03.2024
von 09:00 – 13:00 Uhr

Begrenzte
Teilnehmerzahl –
mit Kinder-
betreuung!



Foto: Josefine Wührlath

Veranstaltungsort:

Küche der Dietrich-Bonhoefer-Realschule Neustadt a.d.Aisch,
Comeniusstraße 4, 91413 Neustadt a.d.Aisch

Anmeldung für den kostenfreien Koch-Kurs unter:

Tel.: 09161 92-5314



Einfach und günstig Kochen – 26.03.2024

Rezeptsammlung von Renate Ixmeier

Inhaltsverzeichnis

Suppen, Salate, Vorspeisen	3
Bärlauch-Cremesüppchen.....	3
Rote Rüben Salat	3
Fenchelrohkost mit Roter Bete und Orange.....	4
Pikanter Blumenkohl-Crumble mit Käse	4
Beilagen für 2 Personen	6
Brühkartoffel	6
Pellkartoffeln.....	6
Petersilienkartoffeln.....	6
Kartoffelbrei	6
Kartoffelwedges	7
Reis.....	7
Risotto	8
Vegane/Vegetarische Rezepte.....	9
Spinatknödel.....	9
Linsenchili	9
Linsenbratlinge mit Ofengemüse	10
Veganes Gyros	10
Schneller Nudelauflauf.....	11
Bärlauchnudeln	11
Fleisch- und Fischgerichte	12
One-Pot Gemüse mit Fleisch und Kartoffeln.....	12
Hackfleisch mit Kraut	12
Pfannkuchenpizza	13
Fischfilet auf Beilage.....	13
Nachspeisen, Kuchen.....	14
Quarkspeise mit Früchten	14
Arme Ritter.....	14
Zwetschgen-Pfannkuchen.....	15
Buttermilch-Tassenkuchen.....	15
Bananenbrot – Bananenmuffins.....	16

Suppen, Salate, Vorspeisen

Bärlauch-Cremesüppchen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1 4 1 EL 600 ml	Zwiebel Kartoffeln Butter Gemüsebrühe	Die Zwiebeln und Kartoffeln schälen und würfeln. In etwas Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 15 Minuten garen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
2 Scheiben	Toastbrot	In der Zwischenzeit das Toastbrot oder eine altbackene Semmel in Würfel schneiden und in etwas Butter goldbraun anrösten.
3 EL 200 ml	Bärlauch Milch	Den Bärlauch waschen und schneiden, etwas zur Seite legen. Milch und Bärlauch zur Suppe geben, erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, dann die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 EL	Schmand	Den Schmand mit dem restl. Bärlauch verrühren Die Suppe mit den Brotwürfeln und dem Bärlauchschmand anrichten.

Tipp: Wenn die Bärlauchzeit vorbei ist, kann diese Suppe auch mit allen anderen Kräutern, wie z.B. Petersilie zubereitet werden.

Rote Rüben Salat

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
Dressing: 150 g 6 EL 3 EL 1 Prise 2 EL	Joghurt Sauerrahm Zitronensaft Zucker Meerrettich	Die Zutaten für das Dressing in einer großen Schüssel vermischen. Der Meerrettich sollte entweder frisch sein, oder Gemüsemeerrettich aus dem Glas verwenden.
500 g 150 g 3	Rote Rüben Sellerie Äpfel	Rote Rüben, Sellerie und Apfel waschen, schälen und evtl. entkernen und in direkt in das Dressing hobeln bzw. mit der Küchenmaschine schnitzeln. Alles gut vermischen und durchziehen lassen.

Fenchelrostkost mit Roter Bete und Orange

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1	Orange	Die Orange schälen und in Würfel schneiden.
Dressing: 4 EL 2 EL 3 EL 1 TL	Joghurt Olivenöl Zitronensaft Honig Salz, Pfeffer Meerrettich	Das Joghurt mit dem Öl, dem Zitronensaft, dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren und mit Meerrettich abschmecken.
2 150 g	Fenchelknollen Rote Bete	Den Fenchel in feine Streifen schneiden, die Rote Bete grob raspeln oder wenn man gegarte Rote Bete hat, in Würfel schneiden.
1	Apfel	Den Apfel raspeln.
3 EL	Nüsse, gehackt	Alle Zutaten mit der Marinade vermischen. Mit den Orangenwürfeln und gehackten Nüssen bestreut servieren.

Pikanter Blumenkohl-Crumble mit Käse

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1/2 1 TL	Blumenkohl Salz	Den Blumenkohl waschen, putzen in Röschen schneiden und in Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
100 g 100 ml 100 g 1 Msp 1 Msp	Reifer Käse Gemüsebrühe Schmand Pfeffer Muskatnuss	Den Käse fein reiben. Die Gemüsebrühe, Schmand und 50 g vom Käse in eine Schüssel geben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Blumenkohl abgießen und in eine Auflaufform geben. Die Soße darüber geben.
50 g 50 g 1 EL 50 g	Mehl Semmelbrösel Paprika Butter, zimmerwarm	Mehl, Semmelbrösel und Paprikapulver vermischen, die Butter in kleinen Stücken und den restlichen Käse zugeben und wie Streusel verarbeiten. Diese auf dem Blumenkohl verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken

Tipp: Es eignet sich jedes Gemüse dazu. Auch Tiefkühlgemüse kann gerne verarbeitet werden, das muss auch vorher auch bissfest gegart werden

Beilagen für 2 Personen

Brühkartoffel

- 3 – 4 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, in einen Topf geben und ohne Fett leicht andünsten.
- 1/4 l Brühe Mit der Brühe aufgießen zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten lassen. Darauf achten, dass die Brühe nicht zu stark verdampft!

Tipp: Im Dampfdrucktopf brauchen die Kartoffeln 3-4 Minuten.

Pellkartoffeln

- 4 Kartoffeln waschen, in den gelochten Einsatz des Dampfdrucktopfes geben.

In den Schnellkochtopf so viel Wasser einfüllen, bis der Einsatz knapp berührt wird. Dann den Topf schließen und zum Kochen bringen. Wenn der 2. Ring erscheint beginnt die Garzeit: 8 Minuten.

Dann den Topf abdampfen, die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen.

Tipp: Doppelte Menge Kartoffeln kochen, am nächsten Tag für Kartoffelgratin, Aufläufe oder Suppe verwenden.

Petersilienkartoffeln

Pellkartoffeln herstellen und diese dann mit ca. 1 TL Butter und 1 EL gehackter Petersilie vermischen.

Kartoffelbrei

- 500 g Kartoffeln waschen, schälen, waschen und in Stücke schneiden
1 Pr. Salz in einem Topf in etwas Salzwasser ca. 20 Minuten
Wasser weich dünsten. Dann abgießen.
In der Zwischenzeit
1/16 l Milch die Milch zum Kochen bringen. Die Schneebesen des
Handrührgerätes einstecken und die Milch damit unter
die Kartoffeln rühren.
5 g Butter Die Butter zugeben und mit Salz und Muskat würzen.
Salz, Muskat

Tipp: Diese Art des Kartoffelbreis geht sehr schnell, und wenn die Milch auch wirklich kochend untergearbeitet wird, entstehen kaum Klümpchen im Brei.

Kartoffelwedges

500 g	Kartoffeln	waschen, schälen, waschen und achteln (junge Frühkartoffeln können mit der Schale genommen werden)
1 TL	Rapsöl	in einer Schüssel die Kartoffeln mit dem Öl,
1 kl.	Knoblauchzehe	dem gepressten Knoblauch
1	Rosmarinzweig	und dem Rosmarin vermischen und in eine Auflaufform geben

→ Bei 200 °C ca. 30 Minuten backen, dabei einmal wenden.

Tipp: Wer es würziger mag, überstreut die Kartoffeln mit etwas Hähnchengewürz oder Paprikapulver- Anstatt des Rosmarins kann man auch Thymian nehmen

Reis

1 TL	Öl	in einem Topf erhitzen
½ Tasse	Reis	waschen und abtropfen lassen, dann zum Öl geben und glasig dünsten.
1 Tasse	Wasser	Wasser auffüllen, Brühpulver dazugeben, den Topfdeckel
1 TL	Brühpulver	auflegen und auf kleinster Stufe, ohne umzurühren ca. 20 Minuten garen lassen.

Tipp: Bei Reis lautet die Formel immer 1 Teil Reis, 2 Teile Wasser

Parboiled

Reis kaufen, bei diesem wird das Korn mit Wasserdruck vorbehandelt, so dass die Nährstoffe, die in und unter der Schale sind in das Reiskorn gepresst werden.

Der Reis ist damit fast so wertvoll wie Vollkornreis (Naturreis mit Schale).

Abwandlung:

Nach Belieben in kleine Würfel geschnittene gelbe Rüben andünsten, dann den Reis dazugeben und ausquellen lassen oder statt der Brühe

½ TL Curry und etwas Salz untermischen

oder nach 10 Minuten eine handvoll TK-Erbesen zugeben.

Achtung: Immer den Deckel gut geschlossen halten! Die Herdplatte, wenn alles kocht auf kleinste Stufe stellen und nicht mehr umrühren.

Risotto

- | | | |
|--------|--------------|---|
| ¼ | Zwiebel | Die Zwiebel in Würfel schneiden, das Öl in einem Topf erhitzen, |
| 1 TL | Rapsöl | die Zwiebel darin glasig dünsten. |
| 80 g | Risottoreis | Dann den Reis dazugeben und einen kleinen Teil |
| 180 ml | Brühe | der Brühe zugeben, und rühren, bis diese aufgesaugt ist. Unter Rühren immer wieder Brühe zugeben bis der Reis ausgequollen ist. |
| 1 EL | Parmesankäse | Zum Verfeinern Parmesankäse unterrühren, wenn der Reis fertig ist. |

Tipp: Risottoreis dazu verwenden (Arborio, Vialone) bei diesem kocht sich die Stärke ab, so dass ein sämiger Reis entsteht.
Risotto kann mit Gemüse jeglicher Art und verschiedenem Fleisch oder Fisch zubereitet werden. Dabei die Garzeit beachten und dementsprechend zugeben.

Vegane/Vegetarische Rezepte

Spinatknödel

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1000 g	Blattspinat	TK-Spinat auftauen lassen und fein schneiden oder frischen Spinat waschen, verlesen und blanchieren und dann schneiden – gut ausdrücken.
2	Zwiebeln	Die Zwiebeln fein würfeln und in der Butter glasig dünsten.
2 TL	Butter	
700 g	Semmelwürfel	Die Semmelwürfel mit Eiern, Milch, Spinat, Salz und den Zwiebeln vermischen.
4	Eier	
250 ml	Milch	
4 EL	Mehl	Das Mehl dazugeben und mit nassen Händen Knödel formen. In kochendes Salzwasser einlegen, dann herunterschalten und die Knödel ca. 15 Minuten ziehen lassen
	Parmesan	Zum Servieren frischen Parmesan darüberstreuen und leicht gebräunte Butter dazu reichen.
	Butter	

Linsenchili

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1	Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch fein hacken,
1	Knoblauchzehe	
1 rote	Paprika	Paprika würfeln.
2 EL	Olivenöl	Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Hackfleisch und Knoblauch zugeben und kräftig anbraten, Paprika zugeben und mitbraten.
500 g	Rinderhack	Mit Tomaten, Brühe und Rotwein ablöschen.
1 Dose	Passierte Tomaten	
300 ml	Brühe	
150 ml	Rotwein	
	Salz, Pfeffer, Chili,	Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.
300 g	Zimt	10 min köcheln lassen,
2 EL	Rote Linsen	dann die Linsen zugeben und das ganze nochmals ca. 10 min köcheln lassen.
	Petersilie	
4 EL	Schmand	Das Linsenchili im offenen Topf einkochen, abschmecken und mit Petersilie und Schmand vermengen.

Linsenbratlinge mit Ofengemüse

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g 2 EL 4 EL	Gemüse Rapsöl Weißweinessig	Das Gemüse schälen und klein schneiden. Mit Öl und Gewürzen in einer Auflaufform mischen und zugedeckt 30 – 40 Min. bei 180°C backen. Nach ca. 20 Min. den Essig darüber geben und weitere 10 Min backen.
200 g 200 ml	Rote Linsen Gemüsebrühe	In der Zwischenzeit die Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.
1 1 1 EL 40 g	Zwiebel Knoblauchzehe Rapsöl Zarte Haferflocken	Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl andünsten. Mit Haferflocken und Eiern unter die Linsen mischen und kräftig würzen.
2	Eier Salz, Pfeffer	Bei Bedarf Semmelbrösel zufügen.
	Rapsöl zum Ausbacken	Aus der Masse Bratlinge formen und in heißem Öl braten.
		Mit dem Ofengemüse servieren

Veganes Gyros

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g	Schnetzel aus Soja	Die Soja Schnetzel mit heißem Wasser übergießen, sodass sie gut bedeckt sind und kurz quellen lassen.
200 g	Zwiebel	Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden.
3 EL 3 EL 1 EL	Rapsöl Sojasoße Gyrosgewürz Salz, Pfeffer	Nun die Soja Schnetzel abgießen, gut ausdrücken und die Gewürzmischung, das Öl und die Sojasoße leicht einmassieren, Zwiebel zugeben, gut vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen.
	Rapsöl zum Braten	Dann portionsweise in heißem Rapsöl ausbraten.

Tipp: Ein beliebtes Gericht, dass gut vorbereitet werden kann. Der Anteil Soja Schnetzel kann durch Gemüse wie Paprika, Zucchini und Karotten oder auch Weißkohl verändert werden.
Eine gute Möglichkeit, Gemüsereste zu verarbeiten.

Schneller Nudelaufauf

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
400 g 1 1 EL 150 g 200 g	Nudeln Zwiebel Rapsöl TK-Erbesen Pilze	Die Nudeln nach Packungsvorschrift kochen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Öl anbraten. Die Erbsen zufügen und weiter dünsten. Die Pilze abreiben und in Scheiben schneiden zu den Erbsen geben.
200 g 200 ml 1 TL 1 TL 1 EL 1 EL 200 g	Sahne Milch Senf Meerrettich Tomatenmark Ketchup Schmand	Restliche Zutaten, bis auf den Käse, unterrühren und pikant abschmecken.
200 g	Salz, Pfeffer Paprika Ger. Käse	Die Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben, die Soße darüber gießen, den geriebene Käse darauf verteilen und bei 180°C ca. 15 – 20 Minuten überbacken.

Tipp: Der Auflauf geht auch schnell mit Nudelresten vom Vortag.
Ebenso können gegarte Kartoffeln oder Reis auf diese Art weiterverwendet werden.
Fleisch-Variante: Wer mag, kann noch klein geschnittenen Schinken oder Fleischreste vom Vortag untermischen.

Bärlauchnudeln

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
500 g 3 EL 100 g 50 ml 100 g	Nudeln Olivenöl Bärlauch Gemüsebrühe Ger. Bergkäse Salz, Pfeffer	Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Den gewaschenen, kleingeschnittenen Bärlauch und die Brühe dazugeben und kurz erhitzen. Die Nudeln und den geriebenen Käse untermischen und mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Fleisch- und Fischgerichte

One-Pot Gemüse mit Fleisch und Kartoffeln

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
500 g	Kartoffeln	Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
200 g	Karotten	Das restliche Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und ebenfalls würfeln bzw. den Lauch und die Zwiebeln in Halbringe schneiden. Den Knoblauch pressen.
250 g	Pastinaken	
1 Stange	Lauch	
2	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
200 g	Rinderhack	Das Hackfleisch in Rapsöl anbraten, die gewürfelten Zwiebeln, den gepressten Knoblauch und den Honig zugeben und mit anrösten.
3 EL	Rapsöl	
1 TL	Honig	
400 ml	Fleischbrühe	Mit der Brühe ablöschen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen
2 EL	Kräuter	Mit den Gewürzen abschmecken und mit Schmand und geschnittenen Kräutern garnieren
2 EL	Schmand	
	Salz, Pfeffer	
	Kreuzkümmel	

Tipp: Jegliche Art Wintergemüse kann dafür genommen werden – man kann z.B. auch ein abgepacktes Suppengemüse verwenden.

Hackfleisch mit Kraut

Menge:	Zutaten	Zubereitung
500 g	Weißkraut	Das Weißkraut in feine Streifen schneiden.
1	Zwiebel	Die Zwiebel würfeln.
1	Knoblauchzehe	Den Knoblauch durchpressen.
2 EL	Rapsöl	In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten, das Hackfleisch zugeben, und unter Rühren krümelig braten, dann das geschnittene Kraut dazugeben und andünsten.
500 g	Hackfleisch	Mit Sojasauce und Brühe ablöschen und zugedeckt in ca. 20 Minuten fertig garen.
2 EL	Sojasoße	
200 ml	Gemüsebrühe	

	Salz, Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
--	---------------	-----------------------------------

Pfannkuchenpizza

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
Teig: 350 g 3 250 ml 250 ml 2 EL	Mehl Salz Eier Milch Wasser Ger. Käse	Aus Mehl, Salz, Eiern, Milch, Mineralwasser und dem Käse einen Pfannkuchenteig zubereiten. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech gießen.
Belag: 100 g	Schinken, Salami, Peperoni, Zwiebeln, Tomaten ... Pizzagewürz Ger. Käse	Mit den kleingeschnittenen Belagzutaten nach Geschmack belegen. Mit dem Käse und dem Pizzagewürz bestreuen und bei 180°C ca. 25 – 30 Minuten backen.

Fischfilet auf Beilage

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
250 g	Beilagen, wie z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln ...	Eine Auflaufform ausfetten, die Beilage unten hineingeben (Kartoffeln dazu in Scheiben schneiden)
600 g 2 EL	Fischfilet Zitronensaft	Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln und durchziehen lassen.
30 g 30 g 3 EL 300 ml	Butter Mehl Senf Brühe Pfeffer	Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl und Senf dazugeben und anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, glatt rühren, mit Pfeffer und Zucker würzen.
2 TL	Zucker	
100 ml	Sahne	Die Sahne unter die Soße ziehen, nicht mehr kochen lassen. Die Fischfilets auf die Beilage legen, die Soße darüber gießen.
1 Bund	Dill	Im Backofen bei 220°C ca. 15 Minuten backen. Mit geschnittenem Dill bestreut servieren.

Nachspeisen, Kuchen

Quarkspeise mit Früchten

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g 150 g 2 EL 1 1 EL	Magerquark Naturjoghurt Zucker Vanillinzucker Zitronensaft	Alle Zutaten, bis auf die Früchte, miteinander verrühren. Die ausgewählten Früchte waschen und in kleine Stücke schneiden.
250 g	Früchte	Quarkmasse in eine Schüssel füllen und die Früchte obenauf geben.

Tipp: Wenn man Dosenfrüchte verwendet, kann man auch etwas vom Fruchtsaft mit der Masse verrühren.

Arme Ritter

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 alte 2 2 EL 1 Prise 350 ml	Brötchen Eigelb Zucker Salz Milch	Von den Brötchen die Rinde abreiben, danach halbieren Die Eigelb mit dem Zucker, dem Salz und der Milch in einer Schüssel kräftig verschlagen und dann über die Brötchen gießen und durchziehen lassen.
2 2 EL	Eiweiß Wasser	Die Eiweiß mit dem Wasser verschlagen.
3 EL	Semmelbrösel Rapsöl Zimtzucker	Die Brötchen vorsichtig nehmen, zuerst im Eiweiß und anschließend in den Semmelbröseln wenden (panieren) und dann in heißem Rapsöl in einer Pfanne auf beiden Seiten goldgelb backen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. In Zimtzucker wenden.

Tipp: Statt der Brötchen kann man auch Toastbrot-scheiben verwenden.

Zwetschgen-Pfannkuchen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
100 g 250 ml 1 Prise 2 EL 3	Mehl Milch Salz Zucker Eier	Den Backofen auf 225°C vorheizen. Aus Mehl, Milch, Salz, Eigelb und 1 EL Zucker einen glatten Teig rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz und 1 EL Zucker zu sehr steifen Schnee schlagen.
250 g 3 EL	Zwetschgen Zimtucker	Denn Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech gießen und glattstreichen. Die entsteinten und geviertelten Zwetschgen darauf verteilen. Den Eischnee löffelweise darauf verteilen, den Zimtucker darüber streuen und ca. 12 Minuten backen.
		Den heißen Eierkuchen mit Hilfe des Backpapiers aufrollen und in Scheiben schneiden. Dazu kann Vanilleeis serviert werden.

Tipp: Die Zwetschgen können auch jederzeit durch anderes Obst ausgetauscht werden.

Buttermilch-Tassenkuchen

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2 Tassen 2 Tassen 3 1 P.	Zucker Buttermilch Eier Vanillezucker	Zucker, Buttermilch, Eier und Vanillezucker so lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
3 Tassen 1 P.	Mehl Backpulver	Das Mehl mit dem Backpulver sieben und unterrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
Belag: 200 g	Gehobelte Mandeln	Die gehobelten Mandeln mit dem Zucker und dem Salz vermengen und über den Teig streuen.
¾ Tasse 1 Prise	Zucker Salz	Bei 175°C ca. 20 Minuten backen.
<u>Außerdem</u> 200 ml	Sahne	Sofort nach dem Backen mit einem Esslöffel die flüssige Sahne auf dem Kuchen verteilen.

Tipp: Statt Buttermilch kann man auch Joghurt oder Dickmilch nehmen

Bananenbrot – Bananenmuffins

Menge	Zutaten	Zubereitung
3 reife	Bananen	Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
80 ml	Rapsöl	Rapsöl, Zucker, Vanillezucker, Eier, Zimt und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Rührbesen verrühren
110 g	Zucker	Dann die Bananenstücke zugeben und ca. 2 Minuten rühren, bis sich die Bananen verteilt haben.
2	Eier	In der Zwischenzeit Mehl und Backpulver sieben.
1 Päckchen	Vanillezucker	Dann unter die Bananenmasse geben und rühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist.
1 TL	Zimt	
1 Prise	Salz	
3 TL	Backpulver	
200 g	Mehl	
etwas	Butter/Margarine	Eine Kastenkuchenform ausfetten oder Muffinförmchen vorbereiten. Dann die Kuchenmasse einfüllen.
	Puderzucker	Bei 170°C den Kastenkuchen ca. 50 Minuten backen. Die Muffins bei 170°C ca. 25 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben, wenn das Gebäck kalt geworden ist

**Viel Erfolg beim Nachkochen
und Guten Appetit
wünscht Renate Ixmeier
und die Gesundheitsregion^{plus}**