Banane-Erdnuss-Aufstrich

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Erdnussbutter	100 g
Salz	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auf ein Backblech mit Backpapier 3 Bananen geben und im Backofen ca. 10 Min. weich backen.

2. In ein hohes Gefäß Erdnussbutter geben. Bananen aus dem Ofen nehmen, aus der Schale lösen und zusammen mit Erdnussbutter und Salz fein pürieren.

3. Banane-Erdnuss-Aufstrich mit frischen Bananenscheiben servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Je reifer die Bananen, desto süßer der Aufstrich.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g