



## Die (Dessert-)Banane:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Musa x paradisiaca
<b>Familie</b>	Bananengewächse
<b>Sorten</b>	Cavendish („Supermarkt-Banane“) Früher: Gros Michel (anfällig für Krankheiten & wenig Erträge)
<b>Herkunft</b>	Südostasien, Süd- und Mittelamerika
<b>Anbau</b>	Tropisch bis subtropische Region, feuchtwarmes Klima und nährstoffreiche Böden Monokultur auf Plantagen; hoher Wasserbedarf Hauptanbaugebiete: Brasilien, Indien, Ecuador, Mexiko, Thailand und Philippinen  Aussaat: neue Plantagen werden mit ca. 5 Monate alten Schösslingen angelegt Ernte: das ganze Jahr über
<b>Merkmale</b>	Pflanze: ausdauernde, immergrüne Staude; bis zu 10 m hoch  Frucht: gelb, gekrümmt, mit hellgelbem Fruchtfleisch; an einem Fruchtstand (ein sogenanntes „Büschel“) entwickeln sich bis zu 300 Bananen  Geschmack: mehlig-süß und fruchtig
<b>Wissenswertes</b>	Wichtigste und bekannteste Tropenfrucht  Der Anbau macht immer wieder Negativschlagzeilen durch schlechte Arbeitsbedingungen für die Pflücker auf den Plantagen, aufgrund von hohem Pestizideinsatz. Hier sollte immer auf ein FairTrade-Produkt zurückgegriffen werden.
<b>Inhaltsstoffe</b>	Hoher Kohlenhydratanteil Hoher Wasseranteil Vitamine: Vitamin C Mineralstoffe:

Kalium  
Kalzium  
Magnesium  
Phosphor

## Rezeptidee: Vegane Bananen Pancakes (4 Portionen)

### Zutaten:

#### Für die Pancakes:

200g Vollkornmehl (z.B. Dinkel- oder Weizenvollkornmehl)  
1-2 EL Vollrohrzucker  
250ml Sojadrink oder Haferdrink  
2 TL Backpulver  
1 Prise Jodsalz mit Fluorid  
2 reife Bananen  
4 EL Rapsöl/Kokosöl zum anbraten

#### Für das Beeren-Topping:

250g Blaubeeren  
250g Himbeeren  
4 EL Sojajoghurt

### Utensilien:

Küchenwaage, Ess- und Teelöffel, Messbecher, Pfanne, Gabel, Schüssel, Schneebesen oder Handrührgerät, Topf, Pfannenwender, feuerfester Teller oder Ähnliches zum Warmhalten im Ofen

### 1.Schritt: 200g Vollkornmehl, 1-2 EL Vollrohrzucker, 2 TL Backpulver, 1 Prise Jodsalz, 2 Bananen, 150ml Soja-/Haferdrink

Mehl mit Zucker, Backpulver und Jodsalz vermischen. Die Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken und das Bananenmus zusammen mit dem Soja-/Haferdrink zum Mehl geben. Alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät kurz verrühren. Teig ca. 5 Minuten quellen lassen.

### 2.Schritt: 250g Blaubeeren, 150g Himbeeren

In der Wartezeit das Beeren-Topping zubereiten: Beeren abbrausen. Die Hälfte der Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, in einen Topf geben, einmal aufkochen. Übrige Beeren unterrühren, von der Herdplatte nehmen.

### 3.Schritt: Rapsöl oder Kokosöl

Backofen auf 100°C (Umluft: 80°C) vorheizen. In einer weiten beschichteten Pfanne ein wenig Öl erhitzen. Je Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten, bis der Pancake goldbraun ist. Fertige Pancakes im Ofen warmhalten.

### 4.Schritt: 4 EL Sojajoghurt

Jeweils 4 warme Pancakes stapeln, mit 1 EL Sojajoghurt und etwas Beeren-Topping garnieren. Übrige Beerensauce dazu reichen.

### Nährwerte:

Energie (kcal) – 416/Portion  
Kohlenhydrate – 55g/Portion  
Eiweiß – 9g/Portion  
Fett – 13g/Portion

Wusstet ihr, dass  
wir zur Hälfte  
Banane sind?!

\*Unsere DNS stimmt zu ca. 50%  
überein.