

## REZEPTE VOM GESUNDHEITSTAG DER MFA, April 2019

### vegane Brownies mit Datteln

#### Zutaten

- 250 g entsteinte Datteln
- 300 ml Wasser
- 90 g Margarine
- 1 reife Banane
- 2 EL Ahornsirup
- 100 g Mehl
- 60 g gemahlene Nüsse
- 35 g Kakaopulver (am besten zuckerfreier Backkakao)
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver

#### Zubereitung

1. Datteln kleinschneiden und in einem Topf mit dem Wasser zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren und 5 Minuten weich köcheln lassen.
3. Margarine, Ahornsirup und die Banane in Stücken dazugeben.
4. Die Mischung pürieren und abkühlen lassen.
5. Mehl, gemahlene Nüsse, Kakaopulver, Natron und Backpulver mischen und unter die Dattelmischung heben.
6. Eine Backform (ca. 18 x 26 cm) leicht fetten oder mit Backpapier auslegen.
7. Den Teig in der Form verteilen und bei 180 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) circa 25 Minuten backen.
8. Anschließend auskühlen lassen und schneiden.

### Mini-Gemüsemuffins:

#### Zutaten

- 100 g Zucchini
- 150 g Möhren
- 10 Stiel(e) Schnittlauch
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- etwas Salz
- 2 Eier
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 100 ml Wasser
- 50 g geriebener Emmentaler

#### Zubereitung

1. Zucchini und Möhren schälen und fein reiben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
2. Mehl, Backpulver und Salz verrühren. Eier, Öl und Wasser unterrühren. Zum Schluss das Gemüse, den Schnittlauch und den Käse unterheben.

## REZEPTE VOM GESUNDHEITSTAG DER MFA, April 2019

3. Den Teig auf ein sauberes Geschirrhandtuch geben und die überflüssige Flüssigkeit ausdrücken. Dann in Mini-Muffinförmchen füllen und im auf 180 °C Umluft vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

### Bananenbrot

#### Zutaten

- 5 Bananen
- 1 Schote Vanille
- 100 g Speisequark
- 240 ml Hafer-Sojadrink
- 6 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 40 g Walnusskerne
- 400 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 4 TL Backpulver
- 2 Eier

#### Zubereitung

1. Bananen schälen und das Mark einer Vanilleschote auskratzen. 5 Bananen mit Vanillemark, Magerquark, Haferdrink, Honig und Zimt pürieren.
2. Walnusskerne hacken. Dinkelmehl, gemahlene Haselnüsse, Walnüsse und Backpulver in eine große Rührschüssel geben.
3. Das Ei in einer zweiten Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen, bis es fast weiß ist.
4. Pürierte Bananen-Masse zum Mehl geben und gut durchrühren. Dann die Eier unterheben.
5. Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hinein geben. Bananenbrot 40-50 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.