

Rezept für Blondies mit Bananen

Brennwerte	1440 kJ 346,1 kcal
Eiweiß	5,2 g
Kohlenhydrate	26,8 g
Fett	23,5 g

Vorbereitung	15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	40 Minuten
Gesamtzeit	55 Minuten



FOOD FACTS

Reife Bananen sind ein guter natürlicher Zuckerersatz und liefern einen wichtigen Anteil an Vitamin B6, Ballaststoffen und Mineralstoffen. Zusammen mit dem Kokosblütenzucker beugen die Blondies Heißhungerattacken vor.

Reife Bananen verleihen dem saftigen Kuchen seine geschmackliche Raffinesse und eine natürliche Süße

Brownies, Blondies – super! Den saftigen Schokotraum gibt es auch in Blond – und vor allem in Gesünder. Mit der natürlichen Süße der Bananen und den rund 90 Nährstoffen der Walnuss sind unsere Blondies ein ausgewogener Gaumenschmaus. Egal ob mit Freund*innen, der Familie oder auch mal alleine: Diese Verführung bereichert jeden Tag!

Backen muss nicht immer kompliziert, aufwendig und vor allem nicht zu süß sein. Deli zeigt, wie einfach und lecker [gesünderes Backen](#) ist.

Rezept für Blondies mit Bananen

9 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN:

200 g reife Bananen, geschält
(2-3 Stück)
60 g Walnüsse, geröstet
200 g Deli Reform Das
Original ohne Palmöl
50 g Kokosblütenzucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 Eier (Größe M)
150 g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Bio-Orange

TOPPING:

2 Bananen
25 g Walnüsse
optional weiße Kuvertüre

1 BANANEN ZERDRÜCKEN

Zu Beginn die reifen Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken oder fein pürieren, die 60 g Walnüsse grob hacken.

2 TEIG ZUBEREITEN

Deli Reform Das Original zusammen mit dem Kokosblütenzucker sowie dem Vanillezucker cremig schlagen, Eier nacheinander unterschlagen und das Bananenpüree sowie die gehackten Walnüsse unterheben. Das Weizenvollkornmehl mit dem Backpulver sowie einer Prise Salz vermengen, zu dem Teig geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Dann mit etwas Orangenabrieb und einem Schuss Orangensaft verfeinern.

3 BACKEN

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, die restlichen Bananen pellen und längs halbieren. Die Backform fetten, den Teig in die Form geben. Die halbierten Bananen sowie die restlichen Walnüsse in den Teig drücken und für etwa 30-40 Minuten backen.

4 PORTIONIEREN

Anschließend abkühlen lassen und in 12 kleine Minis portionieren.
Nach Belieben mit etwas weißer Kuvertüre verzieren.

5 TIPP

Die Blondies nach Belieben mit weißen Schokoladendrops ergänzen.
Anstatt des Kokosblütenzuckers kann auch Vollrohrzucker verwendet werden.
Anstatt der Vanille passt auch Zimt oder ein Lebkuchengewürz sehr gut.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>