

# INHALT

Vorwort	4
---------	---

Einleitung	6
------------	---

## DIE FÜNF REIFEGRADE 12

### FRÜHSTÜCK 14

Bananen-Bowl	16
Bananen-Pancakes	19
Bananen-Bacon-Pfannkuchen	20
Crumbled Baked Banana Oatmeal	23
Bananen-Protein-Shake	24
Softe Bananen-Müsliriegel	27
Bananenwaffeln mit Orangensaftjoghurt	28
Gefüllte Müsli-Tartelettes	31

### BANANA BREAD 32

Banana Bread – Einfaches	
Schokoladen-Bananen-Brot	34
Klassisches Banana Bread	37
Herzhaftes Banana Bread	38
Banana Corn Bread	41

## GEBÄCK UND KUCHEN 42

Riesen-Bananen-Cookie aus der Pfanne	44
Bananenmuffins	47
Bananen-Kokos-Kuchen vom Blech	48
Zupfbrot mit Bananenfüllung	51
Bananen-Nuss-Babka	52
Bananen-Vollkorn-Cookies	55
Bananen-Erdnussbutter-Kekse	56
Bananen-Tassenkuchen aus der Mikrowelle	59
Bananen-Zitronen-Muffins	60
Bananen-Schoko-Cupcakes mit Cranberry-Frosting	63
Bananen-Tarte-Tatin	64
Bananen-Heidelbeer-Torte ohne Backen	67
Kiba-Biskuitrolle	68
Süßkartoffel-Bananen-Pie	71
Himbeer-Bananen-Streuselkuchen	72
Bananen-Mandel-Kuchen	75
Süßkartoffel-Bananen-Swirl	76
Bananen-Käsekuchen	79
Maulwurfkuchen vom Blech	80
Zebra-Bananen-Kuchen	83

<b>HERZHAFTES</b>	<b>84</b>	<b>DIES &amp; DAS</b>	<b>126</b>
Süßkartoffelrösti mit Curry-Bananen	86	Bananen-Chips	128
Gegrillte Wraps mit Banane und Thunfisch	89	Bananen-Eierlikör	131
Pilaw mit Banane, Karotten und Koriander	90	Schoko-Cheesecake-Aufstrich mit Banane	132
Bananen-Butter-Chicken	93	Heidelbeer-Bananen-Aufstrich	135
Gegrillte Banane im Speckmantel	94	Mango-Bananen-Aufstrich	136
Hummus mit karamellisierten Chili-Bananen	97	Bananen-Kokos-Creme	139
Fruchtiger Shrimpscocktail	98	Nicecream – Eiscreme aus gefrorenen Bananen	140
Kürbis-Bananen-Suppe	101	Schokobananen am Stiel	143
Bananen-Curry	102	Schoko-Bananen-Kekse für Eilige	144
Banana Chicken Tandoori	105		
Boboti – Afrikanischer Hackfleischauflauf mit Banane	106	<b>ANHANG</b>	
		Register der Rezepte	148
<b>SÜSSES UND DESSERTS</b>	<b>108</b>	Über die Autorin / Über die Fotografen	150
Gebackene Banane	110	Impressum	151
Banana-Split im Glas	113		
Bananen-Schoko-Creme	114		
Süße Sommerrollen	117		
Reisauflauf mit exotischen Früchten	118		
Bananen-Parfait mit Erdnusskaramell	121		
Leichtes Bananen-Tiramisu	122		
Banoffee-Dessert	125		