

INHALT

Vorwort	4
Einführung	6

DIE FÜNF REIFEGRADE	12	GEBÄCK UND KUCHEN	42
FRÜHSTÜCK	14	Riesen-Bananen-Cookie aus der Pfanne	44
Bananen-Bowl	16	Bananenmuffins	47
Bananen-Pancakes	19	Bananen-Kokos-Kuchen vom Blech	48
Bananen-Bacon-Pfannkuchen	20	Zupfbrot mit Bananenfüllung	51
Crumbled Baked Banana Oatmeal	23	Bananen-Nuss-Babka	52
Bananen-Protein-Shake	24	Bananen-Vollkorn-Cookies	55
Softe Bananen-Müsliriegel	27	Bananen-Erdnussbutter-Kekse	56
Bananenwaffeln mit Orangen-Joghurt	28	Bananen-Tassenkuchen aus der Mikrowelle	59
Gefüllte Müsli-Tartelettes	31	Bananen-Zitronen-Muffins	60
BANANA BREAD	32	Bananen-Schoko-Cupcakes mit Cranberry-Frosting	63
Banana Bread – Einfaches		Bananen-Tarte-Tatin	64
Schokoladen-Bananen-Brot	34	Bananen-Heidelbeer-Torte ohne Backen	67
Klassisches Banana Bread	37	Kiba-Biskuitrolle	68
Herhaftes Banana Bread	38	Süßkartoffel-Bananen-Pie	71
Banana Corn Bread	41	Himbeer-Bananen-Streuselkuchen	72
		Bananen-Mandel-Kuchen	75
		Süßkartoffel-Bananen-Swirl	76
		Bananen-Käsekuchen	79
		Maulwurfkuchen vom Blech	80
		Zebra-Bananen-Kuchen	83

HERZHAFTES	84	DIES & DAS	126
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	ANHANG	
Boboti – Afrikanischer Hackfleischaufzug mit Banane	106	Register der Rezepte	148
SÜSSES UND DESSERTS	108	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		