

Zeitangabe 

Kosten 

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Verwenden Sie, wenn nötig, glutenfreies Mehl. Für das Eis kann statt Buttermilch Sojajoghurt verwendet werden. Der Quark kann ebenfalls durch Sojajoghurt ersetzt werden, allerdings wird dadurch die Speise recht flüssig.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Zerkleinerungstechniken
- Resteküche/Kochen aus dem Vorrat

Hier finden Sie eine Auswahl an Rezepten für vollreife Bananen. Durch die sehr süßen Früchte kann auf Zucker weitestgehend verzichtet werden. Außerdem wird für alle Rezepten mit dem Universalzerkleinerer gearbeitet. Der Pfannkuchenteig und auch der Quark lassen sich mit einem Pürierstab herstellen, die Eismasse wird dafür jedoch zu fest.

Falls in Ihrer Schulküche ein elektrisches Crêpes-Eisen vorhanden ist, kann man die Bananen-Mini-Pfannkuchen auch sehr gut darauf zubereiten.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

Bananen-Mini-Pfannkuchen

- 4 vollreife Bananen
- 8 Eier
- 250 g Mehl
- Öl

Bananenquark

- 8 Bananen
- 1 kg Quark
- ¼ l Milch
- Zitrone
- Zucker

Bananeneis

- 3 Bananen
- 200 ml Orangensaft
- 400 ml Buttermilch