# **Bananen-Tag**

### Zutaten

- 225.0 g Schinken
- 10.0 Stück Bananen
- 75.0 g Reibekäse
- 69.0 ml Öl
- 187.5 g Mehl
- 20.0 g Backpulver
- 2.5 g Salz
- 90.0 g brauner Zucker
- 100.0 g Schokolade
- 200.0 g Reis
- 200.0 g Hackfleisch
- 200.0 g Tomatenmark
- 3.0 g Curry
- 1.0 g Pfeffer
- 1.0 Stück Zwiebeln

## Mittagessen: Schinken Bananen

#### (Personen: 3)

- 6.0 Scheiben Schinken (225.0 g)
- 6.0 Stk Bananen
- 75.0 g Reibekäse
- 4.5 EL Öl (54.0 ml)

### Rezept

- Bananen mit Schinken umwicklen
- Öl in die Pfanne (mittel-starke Hitze)
- umwickelte Bananen in die Pfanne
- Käse darüberstreuen

Pfanne zudecken. Käse schmelzen lassen. Genießen.

## Vier-Uhr: Bananen Schoko Muffins

#### (Personen: 4)

- 1.5 Tassen Mehl (187.5 g)
- 2.5 TL Backpulver (20.0 g)
- 0.5 TL Salz (1.5 g)
- 0.25 Tassen Öl (15.0 ml)
- 2.0 Stk Bananen
- 0.5 Tassen brauner Zucker (90.0 g)
- 100.0 g Schokolade

### Rezept

Alles Mischen und bei 180° 20 Minuten im Backofen backen.

## Abendessen: Teheraner Reis Schüssel

#### (Personen: 4)

- 200.0 g Reis
- 2.0 Stk Bananen
- 200.0 g gemischtes Hackfleisch
- 1.0 Tube Tomatenmark (200.0 g)
- 1.0 Prise Salz
- 1.0 TL Curry (3.0 g)
- 1.0 Prise Pfeffer
- 1.0 Stk Zwiebel

## Rezept

- Zwiebeln andünsten. Fleisch anbraten. Reis kochen.
- Alles (ausser Bananen) in eine Auflauffrom bei 180° in den Ofen.
- Nach 10 min. Bananen (in Scheiben) obendrauf dekorieren.
- Nochmal 10 min. Fertig.