

Dr. Matthias Manke & Tarik Rose

Unsere  
10 Punkte Challenge  
für mehr Energie,  
Fitness und  
Wohlbefinden!

## Einfach genial gesund

„Ich möchte endlich besser essen, mich mehr bewegen und gesünder leben.“ Diesen Wunsch haben viele. Vor allem jetzt zum Jahreswechsel: Ich muss mehr für meine Gesundheit tun. Aber große Lust hat man nicht verspürt. Denn Veränderungen sind immer unbequem. Man befürchtet, dass man sich von lieb gewonnenen Gewohnheiten verabschieden muss, hat Angst vor Essverboten, zu hartem körperlichem Training oder Verzicht. Und man weiß, dass der innere Schweinehund sich nicht so schnell kleinkriegen lässt. Der **Orthopäde Dr. Matthias Manke**, bekannt als Revierdoc, und der **TV-Koch Tarik Rose** haben nun ihren eigenen Problemen und Lösungen zu dieser altbekannten Problematik ein Buch herausgebracht. Der eine ist Experte für Bewegung und nach einem Bandscheibenvorfall wieder schmerzfrei geworden. Der andere kennt sich bestens in der Küche aus und hat mit seinen eigenen Rezepten nachhaltig 30 Kilo abgenommen. Das gelang beiden, indem sie nur zehn Dinge in ihrem Leben veränderten.

**Nicht viel tun, aber ganz viel erreichen – das ist das Motto.** Ihr Programm „Einfach genial gesund“ ist auf Veränderung in kleinen Schritten angelegt. Wenn man nur zehn Dinge in Mini-Etappen umstellt, wird man auf Dauer erfolgreicher sein, als wenn man noch weiter auf den ganz großen Wurf wartet. Ihre Top Ten beginnt beim **Stressmanagement**, führt über **gesunde Lebensmittel** und **mehr Achtsamkeit beim Essen** bis zu **Bewegung, die vor Krankheiten schützt**. Man erfährt, **wie man erholsamer schläft, Muskeln aufbaut und das Immunsystem stärkt**. Dass gesunde Ernährung hervorragend schmecken kann, beweisen sie **mit über 50 raffinierten Rezepten für jeden Tag**, die nicht nur lecker sind, sondern immer auch einen gesundheitlichen Mehrwert haben. Mit ihnen kann man sich fit halten, **abnehmen, Krankheiten vorbeugen** und **mehr Lebensqualität gewinnen**.



Dr Matthias Manke & Tarik Rose  
**Einfach genial gesund**

176 Seiten  
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)  
ISBN 978-3-96584-162-8

**Erscheint am 04. Februar 2022**



## DIE AUTOREN

---



Foto: Michael Wilfling

**Dr. Matthias Manke** führt in Bochum-Wattenscheid eine Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er war u. a. Mannschaftsarzt des FC Schalke 04 und ist betreuender Arzt am Olympiastützpunkt Westfalen/Bochum. Als Reviardoc ist Matthias Manke gern gesehener Gast im TV und bei Patientenveranstaltungen. Seine Stärke ist es, komplizierte medizinische Sachverhalte leicht verständlich und humorvoll zu vermitteln. Er sieht den modernen Orthopäden nicht als „Leistungsbringer“, sondern vor allem als Motivator für seine Patienten. Sein Leitspruch: „Bewegen heißt Leben“.



Foto: Wolfgang Schardt

**Tarik Rose** Tarik Rose ist Inhaber und kulinarischer Freigeist vom Restaurant „Engel“ in Hamburg. Er war auf ZDFneo einer der „Beef Buddies“, hat seit Jahren im NDR seine Kochsendung „Iss besser!“, ist Juror bei „Die Küchenschlacht“ (ZDF), kocht regelmäßig im ARD-Buffer und bei „Mein Nachmittag“ im NDR. Er steht für gute Lebensmittel, regionale Produkte, ehrliches und gesundes Soulfood – und immer einen guten norddeutschen Schnack.

## DER VERLAG

---

# ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,  
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



# Dr. Matthias Manke & Tarik Rose

**Ihr habe euren Lebensstil verändert.**

**Was steckte dahinter?**

**Tarik Rose:** Mir ging es nicht besonders gut. Ich war früher Leistungssportler, habe unter anderem American Football in der Bundesliga gespielt. Das birgt einige Risiken. Als ich mit dem Spitzensport aufgehört habe, nahm ich zu. Außerdem bekam ich Schmerzen. Ob Knie, Hüfte oder Rücken – mir tat häufig mal was weh. Ich wollte Gewicht loswerden und etwas gegen meine Schmerzen tun. Heute geht es mir darum, meinen Körper durchzubewegen und einen Ausgleich zur Arbeit zu schaffen.

**Matthias Manke:** Bei mir waren es erst einmal existentielle Ängste, die mich angetrieben haben. Als Orthopäde mit eigener Praxis hätte es mich nach meinem Bandscheibenvorfall finanziell ruinieren können, wenn ich monatelang ausgefallen wäre. Ich musste also schnell wieder auf die Beine kommen.

**Was habe ihr vorher anders gemacht?**

**Tarik Rose:** Mir fehlte es vor allem an Achtsamkeit und Ruhe. Ich habe mich viel zu selten mal hingesetzt, um langsam und aufmerksam zu essen. Als Gastronom habe ich selten geregelte Mahlzeiten. Ich musste mich also zwingen, ein bisschen herunterzufahren. Dass ich dadurch so viel abnehmen würde, hat mich selbst überrascht.

**Matthias Manke:** Ich habe früher weniger auf meine Gesundheit geachtet, obwohl ich das von meinen Patienten immer einfordere. Trotz viel Stress lief lange alles gut bei mir, bis mein Bandscheibenvorfall mir zeigte, wie verwundbar ich bin. Ich habe dann gemerkt, wie viel Bewegung auch unter schwierigsten Umständen bringt. Ich konnte beschwerdefrei werden, weil ich mein Training mit großer Willenskraft durchgezogen habe.

**Wie kam es zum Erfolg?**

**Tarik Rose:** Das Abnehmen ging bei mir immer dann wie von allein, wenn ich bewusst auf meine Ernährung geachtet habe. Weil ich weiß, dass ich Hunger-Diäten nicht durchhalte, habe ich erst einmal nur ein paar Gewohnheiten verändert. Ich habe zum Beispiel eine Zeitlang komplett auf Alkohol verzichtet, keinen Zucker gegessen, die Snacks weggelassen, mehr Gemüse und weniger Fleisch gegessen. Das musste ich mir fest vornehmen und planen.

**Matthias Manke:** Auch an mir geht Stress nicht mehr spurlos vorbei. Mit zunehmendem Alter gewinnt Achtsamkeit an Bedeutung für mich. Um noch lange gesund zu bleiben, achte ich jetzt mehr darauf, den Kopf mal frei zu bekommen, indem ich zum Beispiel mal etwas tue, wozu ich sonst nicht komme: Spazieren gehen und schweigen.

**Was ratet ihr euren Lesern?**

**Matthias Manke:** Wir haben die zehn wichtigsten Verhaltensänderungen zusammengestellt, die uns auch selbst geholfen haben. In meinem Teil stehen die Themen Stressabbau, Bewegung, Muskel-aufbau und Motivation im Mittelpunkt. Dazu zeige ich Übungen, die das unterstützen.

**Tarik Rose:** Bei mir geht's natürlich um das, was auf den Teller kommt. Wir können mit der richtigen Ernährung enorm viel erreichen. Also nicht nur abnehmen, sondern auch Schmerzen reduzieren, das Immunsystem stärken, gesünder und leistungsfähiger werden. Ein Großteil des Buches besteht aus Rezepten, mit denen unsere Leser genau das schaffen können.



# BLICK INS BUCH

## Küchenwissen to go

Eigentlich ist es gar nicht schwer, sich gesund zu ernähren. Damit du verstehst, warum Tarik seine Rezepte wie zubereitet, verrät er dir hier noch ein paar wichtige Grundlagen rund ums Kochen.

### EINE BASENBETONTE ERNÄHRUNG MIT PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN

Generell nutze ich vor allem pflanzliche Lebensmittel, denn damit ernähre ich mich automatisch basenbasiert. Da heißt: Meine Nahrung enthält mehr basische als säurebildende Zutaten. Basenbildend sind Hafer, Hülsenfrüchte, Nüsse, Datteln, Feigen, Beeren, Auberginen, Sellerie, Kohl, Fenchel, Kartoffeln, Pilze, Wurzelgemüse, Kräuter, viele Gewürze, Knoblauch und Zwiebeln. All dies ist fester Bestandteil meiner Küche und Rezepte. Grundsätzlich ist das, was ich koche, reich an Mineralstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, es wirkt entzündungshemmend und stabilisiert die Darmflora. Dabei ist basenbildend nicht gleichbedeutend mit einem niedrigen pH-Wert - und säurebildend heißt nicht, dass die Zutat sauer ist. Die Zitrone ist trotz ihrer Säure zum Beispiel eine basische Frucht. Welcher Gruppe ein Lebensmittel angehört, richtet sich danach, wie es im Körper verstoffwechselt wird. Ersetzen dabei vermehrt Säuren und andere schädliche Substanzen, ist die Wirkung dieses Lebensmittels für uns eher ungünstig.



Eine rein basische Ernährung ist nicht als dauerhafte Ernährungsform zu empfehlen, sondern nur zum kurzfristigen Entschlacken, Darmreinigen oder Entgiften.

20 // Küchenwissen to go

### GESUNDE FETTSÄUREN WIRKEN POSITIV AUF DEN FETTSTOFFWECHSEL

#### FÜR DIE SCHLANKE KÜCHE IMMER NUR FETTARM ESSEN?

Diese alte Regel ist längst überholt. Beim Thema Fett gilt heute: Setze auf hochwertige pflanzliche statt auf tierische Fette. Die haben zwei große Vorteile: Sie nehmen wichtige fettlösliche Vitamine auf und bringen selbst noch wertvolle Inhaltsstoffe mit. Meine geschmacklichen und gesundheitlichen Favoriten sind Olivenöl, Nussöl jeglicher Art, Leinöl und Schwarzkümmelöl. Am besten kaufst du diese Öle nur in kleinen Mengen und brauchst sie zügig auf, denn sie sind nur begrenzt haltbar. Wie gesund ein Öl ist, hängt davon ab, welche Fettsäuren es enthält: Fettsäuren sollten einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Beide wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Fettstoffwechsel aus. Kalt gepresste Öle sind für den Körper am wertvollsten und oftmals einfach zu schade zum Braten. Daher benutze ich sie am liebsten kalt beziehungsweise als Topping.



Wer auf den feinen Buttergeschmack nicht verzichten möchte, darf am Ende des Bratens auch weiterhin ohne schlechtes Gewissen ein Stückchen Butter in die Pfanne geben.

### BEIM ABKÜHLEN ENTWICKELN GEROCHTE STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL RESISTENTE STÄRKE

#### REIS UND KARTOFFELN DÜRFEN GERNE VOM VORTAG SEIN

Ich benutze in den Rezepten dieses Buchs häufig Reis und Kartoffeln vom Vortag. Das hat einen guten Grund: Beim Abkühlen entwickeln gekochte stärkehaltige Lebensmittel resistente Stärke. Die ist gut, weil der Körper sie erst mal nicht wie frisch gegarte Kohlenhydrate im Dünndarm verwerten kann. Die Stärke gelangt unverdaut in den Dickdarm, wo sie den guten Darmbakterien als Nahrung dient. Resistente Stärke enthält auch weniger Kalorien als gewöhnliche - gerade bei Kartoffeln finde ich das super, weil sie zugleich auch tolle Basenbildner sind.



Gegarte Nudeln, Hülsenfrüchte und einige rohe Pflanzen liefern ebenfalls resistente Stärke in großen Mengen. Hülsenfrüchte bringen es zum Beispiel auf ca. 10 Gramm pro 100 Gramm und unreife Bananen auf 4,5 Gramm pro Stück. Zum Vergleich: Eine gegarte und abgekühlte Kartoffel enthält gut 3 Gramm.



#### ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

##### ERSETZEN RAFFINIERTEN ZUCKER

In meinen Rezepten kann und soll jeder für sich selbst entscheiden, wie viel Süße gewünscht ist. Die Angaben in den Rezepten sind 'gesunde' Mengen, die meinem Geschmack entsprechen. Ich verwende statt raffiniertem Zucker hochwertige Zuckeralternativen in guter Qualität. Denn die süßen nicht nur, sondern liefern auch Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Häufig liegt der glykämische Index dieser Zuckeralternativen unter dem von raffiniertem Haushaltszucker. Das heißt, dass diese Süßungsmittel den Blutzucker nicht so schnell in die Höhe steigen lassen.



Alternative Süßungsmittel erster Wahl sind für mich Agavendicksaft, Apfelsüße, Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Reissirup und die Süße aus Trockenobst wie zum Beispiel Datteln.

Küchenwissen to go // 21

## Granola mit Sauerampferjoghurt



13 g EW, 19 g F,  
31 g KH, 7 g BST  
Pro Portion ca. 370 kcal

Für 4 Personen

### ZUTATEN

Für das Granola (ca. 500 g):  
200 g kernige Haferflocken  
je 50 g Kürbis-, Sonnenblumen- und Haselnusskerne  
50 g Mandeln  
je 25 g Lein- und helle Sesamsamen  
2 EL flüssiger Honig  
1 EL Olivenöl  
1 kleine Prise Salz  
Für das Topping:  
1 Bund Sauerampfer (eventuell junger Spinat)  
1 Bio-Zitrone  
500 g Naturjoghurt  
1 TL Chiasamen  
2 EL flüssiger Honig  
1 EL Haselnussöl  
200 g Blaubeeren

1 Für das Granola den Backofen auf 140°C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Alle Zutaten in einer Rührschüssel mischen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Das Granola im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.

2 Für das Topping den Sauerampfer waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, die Zitrone halbieren und auspressen. Den Joghurt mit Sauerampfer, Zitronensaft und -schale, Chiasamen, Honig und Haselnussöl in einem leistungsstarken Standmixer auf hoher Stufe 2 bis 3 Minuten sehr cremig pürieren. Den Joghurt-Mix in eine Schüssel füllen und abgedeckt im Kühlschrank etwa 15 Minuten ziehen lassen (siehe Tipp).

3 Inzwischen die Beeren waschen, waschen und trocken tupfen. Zum Servieren den Joghurt-Mix auf Schalen verteilen, jeweils 1 Portion Granola (ca. 50 g) in die Mitte geben und mit Blaubeeren bestreuen. In einem Schraubglas luftdicht verschlossen hält sich das übrige Granola mehrere Wochen.



**Tipp** Die Chiasamen quellen im Joghurt, der durch das Mixen etwas flüssiger geworden ist, und verleihen ihm so eine etwas festere Konsistenz. Wer möchte, rührt zum Aromatisieren noch 1 Prise Zimtpulver oder etwas gemahlene Vanille unter den Joghurt-Mix.



50 // Morgens

Morgens // 51



Stephan Strauß — stephan.strauss@edel.com

Edel Verlagsguppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsguppe

# BLICK INS BUCH

## Mach dich stark

Vorbeugen gegen Krankheiten, besser aussehen, leistungsfähiger werden und sich wohler fühlen. All das kannst du mit gezieltem Krafttraining erreichen. Diese Übungen eignen sich für Einsteiger ebenso wie für Fortgeschrittene, für junge genauso wie für ältere Menschen.

### KLAPPMESSER

Das Klappmesser ist eine verschärfte Form der klassischen Sit-ups und nur für gesunde Rücken geeignet. Dafür legst du dich lang auf den Boden und streckst die Arme seitlich aus. Dann führst du Kopf und Beine langsam ohne ruckartige Bewegungen nach oben. Die Arme bleiben neben dem Körper, die Beine sind gestreckt. Danach senkst du alles wieder langsam ab und wiederholst die Bewegung. Wenn dir das zu schwer ist, lässt du den Oberkörper auf dem Boden und hebst nur die gestreckten Beine auf und ab. Je nach Kraft machst du 5 bis 10 Wiederholungen.



### VIERFÜßLERSTAND

Eine Ausgangsposition, viele Varianten: Aus dem Vierfüßlerstand (Knie unterhalb der Hüfte, Hände unter den Schultern) hebst du zunächst ein Bein gestreckt an, bis du merkst, dass die dazugehörige Gesäßhälfte angespannt. Halte die Position 3-mal jeweils 10 Sekunden. Dann wechselst du das Bein. Wenn du die Übung beherrscht, steigert du dich, indem du ein Bein und den gegenüberliegenden Arm gleichzeitig streckst (ebenfalls 3-mal 10 Sekunden). Du willst noch mehr erreichen? Dann führst du nach dem Strecken jeweils Ellenbogen und Knie unter der Brust zusammen (jede Seite 10-mal).

### SEITLICHES BEINHEBEN

Auch die schrägen Bauchmuskeln kannst du zu Hause komplett ohne Geräte in Form bringen. Dafür legst du dich auf die Seite. Der untere Arm ist auf dem Boden, den oberen stützt du vor dem Körper ab. Jetzt spannst du die Bauchmuskeln fest an und ziehst das obere Bein Richtung Decke. Die Hüfte dreht dabei nicht ein, sondern bleibt fest. Der Oberkörper ist gerade. Die Knie sind gestreckt. 10-mal langsam mit Kraft (und nicht mit Schwung) heben; anschließend ist das andere Bein dran. Das ist dir zu wenig? Dann machst du die Übung nicht in der Seitenlage, sondern im seitlichen Stütz.



### BECKENLIFT

Diese Übung ist Krafttraining für den unteren Rücken, fürs Gesäß und für die Rückseite der Oberschenkel. Du legst dich auf den Rücken, „steht“ auf den Fersen, hältst die Beine etwa im 90-Grad-Winkel und führst die Hände nach oben wie auf dem Bild. Dann schäbst du die Hüfte langsam hoch, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Anschließend gehst du wieder nach unten, jedoch ohne den Boden mit dem Gesäß zu berühren. Das machst du in drei Durchgängen mit jeweils 10 Wiederholungen. Du hast Lust auf mehr? Dann hebst du während der Übung abwechselnd jeweils ein Bein an.

## Pfannenpizza mit Spargel und Ziegenkäse



Für 6 Personen  
Pro Portion ca. 690 kcal

### ZUTATEN

**Für die Pfannengizza:**  
500 g Dinkelmehl (Type 630)  
1½–2 TL Weizenbackpulver  
450 g Naturjoghurt  
3 EL Olivenöl  
Salz  
Mehl für die Arbeitsfläche  
Olivenöl zum Ausbacken

**Für den Sugo:**  
6 Strauchtomaten  
75 g gefr. Tomaten (in Öl)  
1 Knoblauchzehe  
75 ml passierte Tomaten (aus dem Glas)  
2–3 TL flüssiger Honig  
2–3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Für den Belag:**  
1 Bund grüner Spargel (500 g)  
1 Bund weißer Spargel (500 g)  
1–2 EL Olivenöl  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
3 TL flüssiger Honig  
2 Spritzer Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
200 g Cocktailtomaten  
200 g Ziegenkäse  
6 Stiele Basilikum  
1–2 EL Basilikumöl (siehe Seite 95)

1 Für den Teig Mehl, Backpulver, Joghurt, Öl und 1½ TL Salz mischen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. Abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für den Sugo Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Trockentomaten abtropfen lassen, Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Alles mit passierten Tomaten, Honig und Öl mischen, salzen und pfeffern.

3 Den Teig je nach Pfannengröße in 6 Portionen teilen und jede Portion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen in Pfannengröße ausrollen. Die Fladen in der Pfanne in je 1 TL Öl nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Küchenteller abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

4 Für den Belag den Spargel waschen, den weißen komplett, den grünen nur im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. Den Spargel mit Öl und Salz mischen und mit dem angebrühten Knoblauch in einer Grillpfanne rundum kurz anbraten. Mit 1 TL Honig, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch wieder entfernen. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

5 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und die Pfannengizza daraufsetzen. Mit Sugo bestreichen, den Spargel und die Cocktailtomaten darauf verteilen und den Ziegenkäse grob darüberbröseln. Die Pizzen im Ofen auf den mittleren Schienen etwa 2 Minuten überbacken.

6 Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter klein zupfen. Basilikumöl mit übrigem Honig, restlichem Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum und Zitronen-Basilikum-Öl garnieren.



Stephan Strauß — stephan.strauss@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

## Bananenbrot mit Quark und Beeren



Für 4 Personen

16 g EW, 15 g F,  
33 g KH, 7 g BSF  
Pro Portion ca. 350 kcal

### ZUTATEN

Für das Bananenbrot:

Kokosöl für die Form

4 Bananen

2 Eier (Größe M)

50 g Apfelkraut

4 EL natives Kokosöl

150 g Dinkelmehl (Type 1050)

1 gestr. TL Backpulver

100 g Mandelgrieß

(gemahlene Mandeln)

Außerdem:

250 g Magerquark

1 Schuss Mineralwasser

(mit Kohlensäure; ca. 50 ml)

1 Msp. Vanillemark

2 TL Ahornsirup

200 g Blaubeeren

1 Für das Bananenbrot den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25 cm Länge) leicht einfetten.

2 Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Eier in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Apfelkraut, Bananenmus und Öl dazugeben und alles gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, dann mit dem Mandelgrieß nach und nach unter den Bananenteig heben.

3 Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zum Weiterverarbeiten in 16 Scheiben schneiden. Übriges Bananenbrot hält sich im Kühlschrank 4 bis 5 Tage – alternativ in Scheiben geschnitten einfrieren.

4 Für den Snack 4 Bananenbrotsscheiben nach Belieben im Toaster kurz anbräunern. Den Quark mit Mineralwasser, Vanillemark und Ahornsirup mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig aufschlagen. Nach Belieben mit mehr Ahornsirup und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Beeren waschen, waschen und trocken tupfen. Ein Drittel zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit einer Gabel grob zerdrücken.

5 Zum Servieren die Bananenbrotsscheiben erst mit dem aufgeschlagenen Quark, dann mit den zerdrückten Blaubeeren bestreichen und mit den restlichen Blaubeeren bestreuen.



Wer will, kann noch 1 Handvoll grob gehackte Nüsse nach Wahl unter den Teig mischen.

