

Banana-Protein-Toast mit Erdnuss-Creme

Bei diesem Banana-Protein-Toast mit Erdnuss-Creme-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. Das Rezept funktioniert als unkompliziertes Frühstück für 4–6 Personen und lässt sich gut vorbereiten. Mit rund 40 Minuten bleibt es alltagstauglich, ohne dass Geschmack oder Textur auf der Strecke bleiben. Für ein entspanntes Timing können trockene und feuchte Komponenten vorab vorbereitet werden. Zusammenführen beziehungsweise garnieren solltest du sie erst dann, wenn es der Textur wirklich hilft.

4–6 Portionen | 40 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkorn-Toast (vegan)
- 2 Bananen
- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL veganes Proteinpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung

- 01 Alle Zutaten abwiegen und bereitstellen.
- 02 Erdnussmus mit Proteinpulver verrühren.
- 03 Toast rösten, mit Creme bestreichen.
- 04 Bananenscheiben & Zimt drauf - fertig.