

AKWAABA HEISST HALLO UND WILLKOMMEN

REZEPTE

FUFU

- 1 Kilogramm Süßkartoffeln (oder Maniok oder Yams)
- 1 Kilogramm Kochbananen
- Salz nach Geschmack

Bananen kleinschneiden. Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser garen und zusammen mit den Bananenstückchen pürieren.

Aus dem Teig mit nassen Händen Klöße formen und mit der rechten Hand essen!

FRITTIERTE KOCHBANANEN

(ca. 6 Portionen)

- 1 Kilogramm reife Kochbananen
- Erdnussöl oder anderes Öl
- Salz

Kochbananen schälen und sehr schräg in längliche Scheiben schneiden. Mit etwas Salz einreiben und in heißem Fett anbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen und warm essen.

BANANENKUCHEN SWEET BANANA CAKE

- 125 Gramm Butter
- 150 Gramm Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 200 Gramm Mehl
- 4 Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Milch
- 3 Esslöffel gehackte Nüsse
- 3 Bananen, sehr reif

Backofen auf 175-180 Grad vorheizen.

Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier schaumig rühren. Puddingpulver, Mehl mit dem Backpulver mischen, die gehackten Nüsse dazugeben und unterrühren. Bananen mit der Gabel zerdrücken und unterheben.

Eine Kastenform (28-30 Zentimeter lang) einfetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig hineingeben und auf der untersten Schiene etwa 60-70 Minuten backen.

Noch schneller geht es, wenn man aus dem Teig Muffins zubereitet: Muffinblech oder stabile Papierförmchen mit dem Teig befüllen und etwa 20 Minuten backen.