



# Die Rezepte vom Live Cooking Event

mit Werder e-Sportler @fifabio97

AOK  
Die Gesundheitskasse.

OPEN  
CAMPUS

Universität Bremer



## Bananen Taler

### Zutaten:

2 Große (reife) Bananen  
120g Haferflocken  
1 Handvoll Walnüsse  
Zartbitterschokolade oder Schokodrops

### Was du brauchst:

Schüssel, Messer, Schneidebrett, Backofen,  
Backpapier, Küchenwaage

### Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Bananen in einer Schüssel zerdrücken. Die Haferflocken, sowie die leicht zerkleinerten Walnüsse und Schokodrops hinzugeben und gut vermengen. Es sollte eine sehr zähe Masse entstehen, nach Bedarf weitere Haferflocken hinzugeben.
3. Etwa esslöffelgroße Portionen auf ein mit Backpapier vorbereitetes Backblech geben.
4. Kekse ca. 20 Minuten backen, nach 5 Minuten den Ofen öffnen um Feuchtigkeit rauszulassen.
5. Alternativ kann Zartbitterschokolade geschmolzen werden und die ausgekühlten Taler zur Hälfte darin eingetunkt werden.



## Gurkenschnitzchen

### Zutaten:

1 Mittelgroße Salatgurke  
2 Tomaten  
Getrockneter Thymian  
85g Körniger Frischkäse  
1-2 EL Vollmilch Joghurt  
Salz, Pfeffer

### Was du brauchst:

Küchenwaage, Esslöffel, Teller,  
Schneidebrett, Messer, Schüssel

### Zubereitung:

1. Gurke waschen, längs halbieren. Mit einem Löffel Kerne entfernen. Tomaten waschen, vierteln, Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Käse cremig rühren und mit dem Joghurt vermengen. Tomaten und Thymian unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käsecreme in die Gurkenhälften füllen und schräg in ca. 3cm dicke Schiffchen schneiden.
3. Mit Pfeffer bestreuen und Thymian garnieren.