



Rezeptblatt: Getrocknete Bananenstreifen

Ideen und Rezepturen für die Café-Küche · YuboFiT Artikel ZLR0509103 · Stand: September 2026

YuboFiT® Bio Tee-Manufaktur & Großhandel Nüsse – Früchte – Gewürze · Hansering 106 · 31141 Hildesheim · +49 5121 93483-39 · mail@yubofit.com

Das Produkt in Kürze

In den Päckchen stecken im Stück getrocknete Bananen ohne jeden Zusatz — die Zutatenliste besteht aus einem einzigen Wort. Mit 47 g Zucker je 100 g, der allein aus der Frucht stammt, ersetzen die weichen Streifen in der Küche Zucker und Sirup: als Püree im Teig, als Würfel im Porridge, als Basis für Shakes, Aufstriche und Chutney.

Merkmal	Angabe laut Spezifikation
Artikel	<u>Bananen Streifen getrocknet, 250 g Päckchen, ohne Zusätze (ZLR0509103)</u>
Gebinde	24 Päckchen à 250 g im Umkarton (6 kg)
Zutaten	Bananen — sonst nichts
Aussehen / Konsistenz	mittel- bis dunkelbraun; mittelfest bis fest, klebrig
Geschmack	fruchtig, süß-sauer nach Bananen, ohne Fremdnote
Fett / davon gesättigt	2 g / 1 g je 100 g
Kohlenhydrate / Zucker	64 g / 47 g je 100 g
Ballaststoffe / Eiweiß	10 g / 4 g je 100 g
Energie	310 kcal (1.310 kJ) je 100 g
Allergene	keine Allergene enthalten gemäß EU-Verordnung 1169/2011
Lagerung	kühl (10–15 °C), trocken, dunkel

Der springende Punkt für die Küche: Eingeweicht werden die Streifen zu einem dicken Püree, das Teige süßt, bindet und saftig hält — ganz ohne Zuckerpackung. Die 250-g-Päckchen portionieren den Vorrat und wandern einzeln auch in die Tresenauslage.

Fast jedes Rezept beginnt mit einem von zwei Handgriffen:

- **Schneiden:** Die Streifen sind klebrig. Das Messer vor dem Schneiden in heißes Wasser tauchen oder hauchdünn einölen, dann lassen sich Würfel von etwa einem Zentimeter schneiden. Eine Küchenschere funktioniert genauso gut.
- **Einweichen:** Streifen knapp mit warmem Wasser bedecken und 20–30 Minuten quellen lassen. Danach sind sie weich genug für den Mixer. Das Einweichwasser nicht wegschütten — es schmeckt süß nach Banane (siehe Resteverwertung).

Grundrezepte: die Basis für alles Weitere

Aus einem 250-g-Päckchen entstehen rund 400 g Püree — genug für ein Bananenbrot oder zwei Gläser Aufstrich. Mit den vier Grundrezepten ist der Großteil der Karte versorgt.

1. Bananenpüree

Ergibt ca. 400 g.

- 250 g Bananenstreifen (1 Päckchen)
- 250 ml warmes Wasser

1. Streifen grob würfeln und mit dem warmen Wasser übergießen.
2. 30 Minuten stehen lassen, bis die Stücke weich sind.
3. Mitsamt der Flüssigkeit fein pürieren; wird die Masse zu fest, löffelweise Wasser nachgeben.

Das Püree ist dunkler und aromatischer als zerdrückte frische Banane und lässt sich exakt dosieren — im Kühlschrank hält es zwei bis drei Tage. Es ist die Grundlage für Gebäck, Aufstriche und Getränke auf diesem Blatt.

2. Backsüße aus Bananen

Das Püree ersetzt in Rührteigen bis zur Hälfte des Zuckers und einen Teil des Fetts. Faustregel: 100 g Zucker durch 120 g Püree ersetzen und die Flüssigkeit im Rezept um 2 EL kürzen. Die Teige werden saftiger und bräunen schneller — die Ofentemperatur deshalb um etwa 10 °C senken und gegen Ende abdecken.

3. Geröstete Bananenwürfel

Gewürfelte Streifen auf Backpapier verteilen und bei 150 °C Umluft 8–10 Minuten rösten. Die Ränder karamellisieren, der Kern bleibt zäh und weich. Ausgekühlt und luftdicht verpackt sind die Würfel das schnellste Topping des Hauses: auf Porridge, Eis, Waffeln und Salaten.

4. Bananendrink-Basis

Ergibt ca. 650 ml.

- 100 g Bananenstreifen
- 600 ml Wasser oder Milch

1. Streifen in der Flüssigkeit 30 Minuten einweichen.
2. 2 Minuten auf höchster Stufe fein mixen.

Der Drink ist cremig und süß, ohne dass ein Gramm Zucker zugesetzt wäre. Pur ein Bananendrink, außerdem die Grundlage für Shake, Lassi und die heiße Schokolade weiter unten.

Frühstück

Getrocknete Bananen sind fürs Frühstücksgeschäft gemacht: Sie süßen Hafer und Joghurt aus der Frucht heraus und bleiben dabei bissfest.

5. Bananen-Porridge

Ergibt 1 Portion.

- 60 g Haferflocken
- 250 ml Milch oder Drink-Basis (Rezept 4)
- 40 g Bananenwürfel, 1 Prise Salz

1. Flocken mit der Flüssigkeit und dem Salz aufkochen und 3 Minuten köcheln.
2. Bananenwürfel zugeben und weitere 3 Minuten mitziehen lassen — sie werden weich und süßen den Brei von innen.
3. Mit gerösteten Würfeln (Rezept 3) und Zimt anrichten.

Wer die Drink-Basis verwendet, braucht weder Zucker noch Honig auf dem Tisch — ein Argument, das sich auf der Frühstückskarte gut liest.

6. Overnight Oats mit Banane

- 50 g Haferflocken
- 100 g Joghurt, 100 ml Milch
- 40 g Bananenwürfel

Alles abends verrühren, in Gläser füllen und abgedeckt kalt stellen. Über Nacht geben die Würfel ihre Süße an die Flocken ab, morgens kommen Nüsse oder geröstete Würfel obenauf. Im Deckelglas angerichtet steht das Frühstück verkaufsfertig in der Kühltheke — vorbereiten lässt es sich für die ganze Woche.

7. Bananen-Granola

- 300 g Haferflocken
- 50 g Honig, 40 g neutrales Öl
- 1 TL Zimt
- 120 g gehackte Bananenstreifen

1. Flocken mit Honig, Öl und Zimt mischen und auf dem Blech verteilen.
2. Bei 160 °C 20–25 Minuten goldgelb backen, dabei zweimal wenden.
3. Vollständig auskühlen lassen, erst dann die gehackten Streifen untermischen — im Ofen würden sie hart und bitter.

So bleibt das Granola wochenlang knusprig und die Banane weich. Passt zum Lassi (Rezept 19) und aufs Joghurtglas.

Aufstriche und Cremes

Alles in diesem Abschnitt entsteht aus dem Püree und wandert ins Verkaufsglas oder als Beilage zu Brot und Waffeln auf den Tresen.

8. Bananen-Kakao-Aufstrich

200 g Bananenpüree, 30 g Kakaopulver, 60 g Haselnussmus und 1 Prise Salz cremig rühren und nötigenfalls mit einem Schuss Wasser lockern. Der Aufstrich kommt ohne zugesetzten Zucker und ohne Palmöl aus — beides Argumente, die auf die Karte gehören.

9. Bananen-Toffee mit Meersalz

- 300 g Bananenpüree
- 100 ml Sahne, 20 g Butter
- 1 TL Fleur de Sel

Püree, Sahne und Butter in einem breiten Topf 15–20 Minuten offen einkochen und dabei regelmäßig rühren, bis die Masse dunkel und dick ist. Salz einrühren und abfüllen. Im Kühlschrank wird das Toffee fest, bei Raumtemperatur streichbar — das Herzstück für das Schichtdessert in Rezept 23 und ein Verkaufsglas mit kurzer Zutatenliste.

10. Bananen-Erdnuss-Creme

150 g Bananenpüree mit 150 g Erdnussmus und 1 Prise Salz verrühren. Schmeckt nach Erdnussriegel, gehört aufs Frühstücksbrot, zwischen Keksböden und in Müsliriegel.

11. Bananen-Vanille-Mus im Glas

- 400 g Bananenpüree
- Saft einer Zitrone
- Mark einer Vanilleschote

Alles zusammen 10 Minuten sanft einkochen, heiß in sterile Gläser füllen und sofort verschließen. Ein Fruchtmus wie aus der Konfitürenküche, nur ohne Gelierzucker — die Banane bindet von selbst. Auf Waffeln, ins Joghurtglas oder zwischen Tortenböden.

12. Bananen-Limetten-Curd

- 120 ml Limettensaft und Abrieb von 2 unbehandelten Limetten
- 3 Eier, 1 Eigelb
- 60 g Zucker
- 100 g Bananenpüree, 60 g Butter

Limettensaft, Abrieb, Eier und Zucker im heißen Wasserbad dickcremig schlagen (82 °C). Püree und Butter einrühren, die Creme passieren und abfüllen. Die Banane rundet die Säure ab und spart die halbe Zuckermenge eines klassischen Curds.

Kekse und Gebäck

Im Teig arbeitet die Trockenbanane doppelt: als Püree süßt und bindet sie, als Würfel setzt sie weiche, karamellige Inseln ins Gebäck.

13. Bananenbrot mit doppelter Banane

Ergibt 1 Kastenform.

- 250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt
- 250 g Bananenpüree, 80 g Zucker, 2 Eier, 100 ml Öl
- 60 g Bananenwürfel, 2 Streifen für die Oberfläche

Feuchte und trockene Zutaten getrennt verrühren, zügig vermengen, Würfel unterheben. Zwei Streifen längs auf den Teig legen und bei 165 °C 60–70 Minuten backen. Die aufgelegten Streifen backen zu einem glänzenden, dunklen Deckel — das Stück verkauft sich über die Optik.

14. Hafer-Bananen-Kekse

200 g Bananenpüree, 160 g Haferflocken, 60 g gehackte Bananenstreifen, 40 g Nussmus und 1 TL Zimt verkneten, Häufchen formen und flach drücken. Bei 170 °C 14–16 Minuten backen. Der Keks kommt ohne Mehl und ohne zugesetzten Zucker aus — die Süße stellt allein die Frucht.

15. Bananen-Schoko-Flapjacks

- 250 g Haferflocken
- 150 g Bananenpüree, 80 g geschmolzene Butter
- 60 g brauner Zucker
- 80 g gehackte Bananenstreifen, Zartbitterkuvertüre zum Verzieren

Alle Zutaten mischen, fest in eine gefettete Form drücken und bei 170 °C 20–25 Minuten backen.

Ausgekühlt in Riegel schneiden und mit Fäden aus Zartbitterkuvertüre überziehen. Je fester gepresst wird, desto sauberer lassen sich die Riegel später schneiden.

16. Bananen-Walnuss-Muffins

Ergibt 12 Stück. 300 g Mehl mit 2 TL Backpulver mischen; 200 g Bananenpüree, 100 g Zucker, 2 Eier und 100 ml Öl verrühren, alles zügig vermengen. 80 g Walnüsse und 60 g Bananenwürfel unterheben, bei 175 °C 20–22 Minuten backen. Die Würfel bleiben als weiche, süße Kerne im Muffin spürbar.

17. Bananen-Müsliriegel

- 200 g Haferflocken
- 150 g Bananenpüree, 60 g Honig
- 80 g gehackte Bananenstreifen
- 50 g Saaten nach Vorrat

Alles zu einer klebrigen Masse mischen, 1,5 cm dick in eine Form pressen und bei 160 °C 20 Minuten backen. Noch warm in Riegel schneiden, ausgekühlt einzeln in Papier wickeln — ein Mitnahmeartikel neben der Kasse, dessen Zutaten alle schon im Haus sind.

Ausgefallene Café-Spezialitäten

In diesem Abschnitt trägt die Trockenbanane die Karte allein: Getränke, Desserts und Herzhaftes, die kein Gast aus dem Kühlregal kennt.

Getränke

18. Bananen-Shake ohne Eiscreme. 150 g eingeweichte Bananenstreifen mit 300 ml kalter Milch 2 Minuten fein mixen. Die gequollene Frucht macht den Shake so cremig wie sonst nur Eiscreme — bei deutlich kürzerer Zutatenliste. Mit Zimt oder gerösteten Würfeln (Rezept 3) servieren.

19. Bananen-Lassi. 100 g eingeweichte Streifen, 200 g Joghurt, 100 ml kaltes Wasser, 1 Msp. Kardamom und 1 Prise Salz mixen. Das säuerliche Joghurtaroma und die süß-saure Banane ergänzen sich wie im Original mit frischer Frucht.

20. Heiße Bananen-Schokolade. 400 ml Drink-Basis (Rezept 4) erhitzen, aber nicht kochen, 60 g Zartbitterkuvertüre darin schmelzen und aufschäumen. Die Banane süßt das Getränk, sodass keine weitere Zuckerzugabe nötig ist. Mit einer Sahnehaube und gerösteten Würfeln wird daraus die Winterposition der Karte.

21. Bananen-Eiskaffee. 200 ml kalten Kaffee, 100 ml Drink-Basis und 50 g eingeweichte Streifen mit Eiskwürfeln mixen. Die Süße kommt allein aus der Frucht — ein Sommergetränk für die Tafel neben der Siebträgermaschine.

Desserts

22. Bananen-Milchreis. Milchreis wie gewohnt kochen und 60 g Bananenwürfel in den letzten 10 Minuten mitziehen lassen — sie quellen zu weichen, süßen Stücken auf. Mit Bananen-TOFFEE (Rezept 9) und Zimt anrichten — im Winter warm, im Sommer aus der Kühltheke.

23. Banoffee im Glas. Keksbrösel mit etwas Butter als Boden in Gläser drücken, Bananen-TOFFEE (Rezept 9) darauf verteilen, geschlagene Sahne aufsetzen und mit gerösteten Bananenwürfeln bestreuen. Das Schichtdessert nach englischem Vorbild kommt hier komplett aus dem Trockensortiment.

24. Bananen-Semifreddo ohne Eismaschine. 300 g Sahne aufschlagen, 150 g Bananenpüree und 50 g Bananen-TOFFEE unterziehen, 60 g geröstete Würfel unterheben, in einer Kastenform mindestens 6 Stunden gefrieren und zum Servieren in Scheiben schneiden.

Herzhaftes

25. Bananen-Chutney mit Ingwer

- 200 g gewürfelte Bananenstreifen
- 1 Zwiebel, fein geschnitten, 20 g geriebener Ingwer
- 100 ml Apfelessig, 100 ml Wasser
- 40 g brauner Zucker, 1 TL Senfsaat, Chiliflocken nach Geschmack

Alles zusammen 30 Minuten offen einkochen, bis die Masse glänzt und dick vom Löffel fällt, dann heiß abfüllen. Zu Käse, Currys und kaltem Braten — der überraschendste Vorschlag dieses Blatts und im Glas mit Schleife ein Präsentartikel.

26. Gebratene Bananenwürfel zu Curry und Reis. Würfel in wenig Butter 2–3 Minuten braten, bis die Schnittflächen karamellisieren, und mit einer Messerspitze Currypulver bestäuben. Als Topping auf Linsen- und Gemüsecurrys ersetzt das die klassische Chutney-Beilage in Sekunden.

27. Couscous-Salat mit Banane und Minze. 200 g Couscous quellen lassen, mit 80 g Bananenwürfeln, ½ Gurke, frischer Minze, Zitronensaft und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die süßen Würfel spielen die Rolle, die sonst Rosinen übernehmen — nur größer und weicher.

28. Bananen-Senf-Dip zum Käsebrett. 100 g Bananenpüree mit 40 g grobem Senf und 1 EL Apfelessig verrühren. Der süß-scharfe Dip steht Feigensenf in nichts nach und macht das Käsebrett zur Hausspezialität.

Resteverwertung: das Einweichwasser

Beim Einweichen bleibt süßes, nach Banane schmeckendes Wasser übrig — bei 200 g Streifen rund 150 ml. Es ist keine Restflüssigkeit, sondern eine zweite Zutat.

29. Bananensirup. Einweichwasser offen auf ein Drittel einkochen — aus 300 ml werden etwa 100 ml. Der dünnflüssige Sirup süßt Kaffee, Limonade und Dressings mit einer leisen Bananennote.

30. Bananen-Eistee. Kräftigen Schwarztee kalt aufgießen und 1:1 mit Einweichwasser mischen, mit Zitronenscheiben und Eis servieren. Süße ohne Sirupflasche.

31. Bananen-Pancakes. Im Pancake-Teig die Milch zur Hälfte durch Einweichwasser ersetzen und 60 g Bananenwürfel unterheben. Die Würfel karamellisieren in der Pfanne an der Oberfläche.

32. Bananen-Kakao-Kugeln. 150 g fein gehackte Bananenstreifen, 100 g entsteinte Datteln, 2 EL Kakao und 1 EL Nussmus im Blitzhacker zu einer klebrigen Masse zerkleinern, Kugeln abdrehen und in Kakao wälzen. In der Vitrine an der Kasse verkauft sich das Konfekt von selbst.

Das Einweichwasser hält sich gekühlt zwei Tage. Wer es nicht sofort verwendet, kocht es zu Sirup ein oder friert es portionsweise ein.

Praxis-Hinweise für die Café-Küche

Hausgemachtes aus Trockenfrüchten kommt ohne Konservierungsstoffe aus. Deshalb gehören Haltbarkeit, Kennzeichnung und Hygiene fest in den Küchenablauf.

Produkt	Lagerung	Richtwert Haltbarkeit
Bananenstreifen, ungeöffnet	10–15 °C, trocken, dunkel	laut Etikett
Angebrochenes Päckchen	luftdicht, kühl	2–3 Wochen
Geröstete Würfel	luftdicht, Raumtemperatur	1–2 Wochen
Püree, Drink-Basis, Einweichwasser	≤ 7 °C, verschlossen	2–3 Tage
Toffee, Vanille-Mus	≤ 7 °C	1–2 Wochen
Curd	≤ 7 °C	7 Tage
Chutney, heiß abgefüllt	kühl und dunkel	3–4 Wochen
Kakao-Kugeln	≤ 7 °C	1 Woche

Diese Zeitspannen sind Anhaltspunkte für die Planung, keine geprüften Haltbarkeitsangaben. Verbindlich festgelegt wird die Haltbarkeit im eigenen HACCP-Konzept — vor allem dann, wenn Gläser über die Theke verkauft werden.

Allergenkennzeichnung. Getrocknete Bananen enthalten laut Spezifikation keine der 14 Hauptallergene der EU-Lebensmittelinformationsverordnung. Allergene bringen erst die übrigen Zutaten mit: Ei (Curd, Bananenbrot, Muffins), glutenhaltiges Getreide (Hafer- und Mehltrepte), Milch (Shake, Lassi, Milchreis, Toffee, Semifreddo), Erdnüsse (Rezept 10), Schalenfrüchte (Nussmus, Walnüsse), Senf (Rezepte 25, 28).

Hygiene. Püree, Drink-Basis und Einweichwasser sind feucht und zuckerreich — ein guter Nährboden für Keime. Mixer, Siebe und Gläser vor jedem Ansatz heiß ausspülen, alles direkt nach der Herstellung kühlen und jedes Gefäß mit dem Herstellungsdatum beschriften.

Eigene Marke. Bewährt sich ein Produkt am Tresen, füllen wir die Streifen auch in Ihre Wunschverpackung mit eigenem Etikett ab — etwa als Bananen-Konfekt oder Topping-Würfel zum Mitnehmen.

Fragen zu Chargenspezifikation, Warenmustern oder größeren Mengen: YuboFiT, Telefon +49 5121 93483-39, mail@yubofit.com.

Kontakt

YuboFiT® Bio Tee-Manufaktur & Großhandel Nüsse – Früchte – Gewürze

Eine Marke der foxx-merch Marketing und Vertriebs GmbH
Hansering 106, 31141 Hildesheim, Deutschland

Telefon: +49 5121 93483-39

E-Mail: mail@yubofit.com

Web: www.yubofit.com

Beratung: Montag bis Freitag, 09:00–17:45 Uhr

Vertretungsberechtigte Geschäftsführerin: Dagmar Seebo

Amtsgericht Hildesheim, HRB 202968 · USt-IdNr.: DE 283017768

Bio-Kontrollstelle: DE-ÖKO-006