

Bananen -Brot

Kuchen & Gebäck

Obst

Vollkorn

Winter

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Eine Kastenform mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Gut ausklopfen.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Mehl, Leinsamen, Haferflocken, Walnüsse, Backpulver und Salz gut verrühren. Eier und Zucker schaumig schlagen. 3 Bananen mit einer Gabel zerquetschen und hinzugeben.

Öl und Joghurt unterrühren. Die trockene Mischung nach und nach begeben. In die vorbereitete Form füllen und mit 2 Bananenhälften belegen (Anschnitt nach oben), mit einem Esslöffel braunem Zucker bestreuen und für ca. 45 Minuten im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Stäbchenprobe machen.

Tipp: Bleibt etwas übrig, Bananenbrot in Scheiben in eine Eier-Milch-Mischung tunken, in Butter heraus- backen und mit Zimt & Staubzucker verfeinern.



ZUTATEN

250 g Fini's Feinstes Dinkelmehl (+ Mehl für die Form)

Butter für die Form

40 g Leinsamen geschrotet

50 g Haferflocken

60 g Walnüsse gehackt

1/2 Pkg. Backpulver

Prise Salz

2 Eier

100 g brauner Zucker (oder 100 g Dattelsucker) + 1 EL für das Topping

4 Bananen

50 ml neutrales Öl

50 g Joghurt