

Bananenbrot

3 sehr reife Bananen
2 Eier
150 g ungezuckertes Apfelmus
2 EL Rapsöl
1 Prise(n) Salz
250 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
1 TL Zimt
1 Päckchen Backpulver
100g Walnusskerne oder gemahlene Mandeln



Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Die Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Eier dazu geben und mit dem Bananenbrei verrühren. Apfelmus, Öl und Salz unterrühren. Das Mehl mit Backpulver und Zimt vermischen und unter die Bananenmasse rühren. Walnüsse hacken und unter den Teig heben.

Eine Kastenform fetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Das Bananenbrot in den Ofen geben und nach ca 45 Minuten eine Garprobe mit Holzstäbchen machen.