

Nussiges Bananen-Brot

(1 Kastenform)

Menge	Zutat
150 g	Vollkornmehl
50 g	Haferflocken, fein
50 g	Mehl, Type 1050
50 g	(Wal-)Nüsse, gehackt
2 ½ TL	Backpulver
1 Prise	Salz
3-4	Bananen, reif (püriert) – 400 g
100 ml	Rapsöl
3	Eier
80 g	Zucker
1 Päck.	Vanille-Zucker
1–2 EL	Joghurt
1–2 TL	Zimt

So wird's gemacht:

- Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und Nüsse mischen.
- Pürierte Bananen, Rapsöl, Eier, Zucker, Joghurt und Zimt mit den Rührschlägern des Handrührgerätes schaumig rühren. Anschließend die Mehl-Nuss-Mischung zugeben und kurz – aber gründlich – untermengen.
- Den relativ flüssigen Teig in eine gut gefettete Kastenform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 45–55 Minuten (Stäbchenprobe) backen.

Tipps:

Möchten Sie etwas „Fett“ einsparen, können Sie selbstverständlich auch (wiederverwendbares) Backpapier benutzen.

Das „Brot“ eignet sich gut als Nachmittagsimbiss.