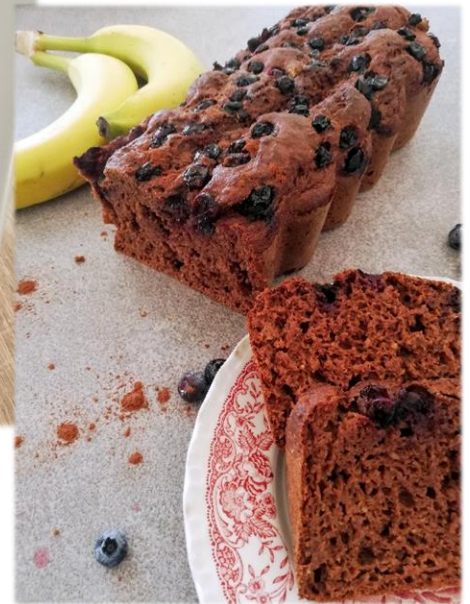




Bananenbrot

Zutaten (für eine Kastenform)

- 3 reife Bananen
- 100 g Apfelmus
- 2 Eier
- 180 g Vollkornmehl
- 50 g geriebene Walnüsse
- 1 EL Backkakao
- 1 Pkg. Backpulver (16g)
- 1 TL Zimt



Garnitur:

Entweder 1 weitere reife Banane oder 2 Handvoll TK-Beeren

Zubereitung

Die drei reifen Bananen mit dem Apfelmus zu einem Brei verarbeiten. Nun mit den zwei Eiern schaumig schlagen.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen und zum Apfel-Bananen-Brei mischen. Das Ganze kurz aber gut verrühren.

Alles in eine Kastenform füllen und entweder eine längs auseinandergeschnittene Banane auf die Teigmasse legen oder Beeren darüberstreuen und leicht andrücken.

Nun bei 180°C Heißluft etwa 50 Minuten backen.

Das Brot hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche