

Advents- kalender

Bananenbrot

Zutaten für ca. 12 Portionen:

3 reife Bananen (etwa 300g)
200 Vollkornmehl
1 Teelöffel Zimt
100g Apfel fein gerieben oder Apfelmus
1 Päckli Backpulver
2 Eier
50g Walnüsse gehackt (oder andere Nüsse/Mandeln)

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und fein reiben. Die Bananen gut zerdrücken oder mit dem Handmixer verrühren. Die Bananen mit den Eiern schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Zimt mischen, zum Bananen-Apfel-Ei-Brei geben und kurz, aber gut verrühren. Zum Schluss die gehackten Walnüsse unterheben und alles in eine Kastenform füllen. Je grösser die Form, desto flacher das Brot. Nun bei 180°C ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe).

In einer Dose hält das Brot über längere Zeit. Auch Einfrieren ist möglich.
Man kann den Teig auch in einer Springform oder einem Muffinblech backen (Backzeit anpassen) und als Kuchen geniessen. Wenn der Teig nicht süss genug ist, kann man z.B. mit Honig oder wenig Zucker nachhelfen. Man kann das Brot auch mit einer Kuvertüre überziehen, dann hat es noch mehr Kuchencharakter.

