

Bananenbrot

Zutaten für 12 Portionen:

3	Banane(n) sehr reif, je dunkler, desto besser, etwa 300 g
200 g	Vollkornmehl, Dinkelmehl.. Zimt, ich nehme 1 TL voll
100 g	Apfel, gerieben oder Apfelmus ohne Zucker
1 Pck.	Backpulver
2	Ei(er)
50 g	Walnüsse, gehackt, alternativ Mandeln, Haselnüsse, Haferflocken

Zubereitung

Den Apfel schälen, entkernen und fein reiben (alternativ kann man auch Apfelmus nehmen, dem kein Zucker zugesetzt wurde), die Bananen gut zerdrücken. Nun mit den zwei 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 etwa 45 Minuten backen (Stäbchenprobe!).