



Bananen-Brot

Zutaten:

3 reife Bananen (ca. 250 g geschält)
100 g Rosinen oder Cranberries
20 g Leinsamen, geschrotet
80 g brauner Zucker
60 ml Öl
1 Ei
100 g Naturjoghurt
150 g Dinkelmehl Type 630
60 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
(alternativ Type 1050)
60 g feine Haferflocken
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
100 g Walnüsse gehackt (optional)



Zubereitung:

Die Rosinen/ Cranberries für ca. 15 Minuten in Wasser einweichen.
Zucker mit Öl und Ei schaumig schlagen. Joghurt hinzufügen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken, mit Leinsamenschrot vermischen und zur Rührmasse geben. Alle trockenen Zutaten zum Teig geben und nur kurz verrühren. Rosinen/ Cranberries abseihen und mit den Walnüssen (optional) untermengen.
Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und für ca. 65 Minuten bei 180° C Ober-/Unterhitze backen. Das Brot 5 Minuten in der Form ruhen lassen und auf ein Gitter zum Abkühlen stürzen.

Wichtig:

Ab dem Arbeitsschritt der trockenen Zutaten darf der Teig nicht mehr lange gerührt werden, da er sonst zäh wird. Das Brot darf nach dem Backen nicht lange in der Form bleiben, da es sonst schwitzt und speckig werden kann.

Tipp:

Wenn Kinder mitessen können die Walnüsse einfach weggelassen werden.
Lagere das Brot nach dem Abkühlen in einen Gefrierbeutel gewickelt im Kühlschrank, so bleibt es länger saftig.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de