Bananenbrot

(Gesundes Gebäck …. zwischen Kuchen und Brot…

schmeckt zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder als Kuchenersatz zum Kaffee)

1. Eine Kastenform gut fetten und ausmehlen.
2. Das Gitter in die 1. Einschubleiste schieben.
3. Das Backrohr vorheizen: 180°C, Ober-und Unterhitze.

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
3	Bananen (je reifer, umso süßer wird das Brot)	• Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit einer Gabel zerdrücken.
300 g ½ TL 40 g ½ TL 130 ml 50 g	Dinkelvollkornmehl, zentrofangemahlen Backpulver Zucker Salz Milch gehackte Nüsse (Hasel,- Walnüsse oder Cashewkerne)	• Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben. • Die zerdrückten Bananen dazugeben. • Alles mit dem Handrührgerät und Knethaken gründlich miteinander vermengen bis ein einheitlicher, relativ zäher Teig entsteht. • Anschließend sofort in die Kastenform füllen und ca. 25 Minuten backen. • Nach dem Backen sofort aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

BIOHOF
Fischer-Ittlinger