



Bananenbrot



Bananen sind in Deutschland das zweitbeliebteste Obst: Knapp 12 Kilogramm konsumiert jede:r hierzulande jährlich im Durchschnitt.

Bananen schmecken nicht nur gut, sie enthalten auch viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien, die gut für unseren Körper sind. Lagern sollte man sie nicht direkt neben Tomaten oder Äpfeln, denn sie reagieren besonders empfindlich auf deren Reifegas.

Foto: Adobe Stock

Zutaten für 2 Portionen

- 3 reife Bananen
- 100 ml Öl
- 2 Eier
- 50 g Zucker oder Honig
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- Salz
- 50 g Walnüsse
(alternativ kann man auch andere Nüsse verwenden)



Arbeitsgeräte

- Beschichtete Pfanne
- Schüsseln
- Rührgerät
- Kastenform
- Backpapier

Zubereitung

- Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Bananen mit Gabel zerdrücken und mit Öl, Eiern, Zucker und Vanillezucker verrühren.
- Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen.
- Mehl- sowie Bananenmischung miteinander verrühren.
- Nüsse hacken und unterheben.
- Teig in Kastenform geben und etwa 60 Minuten backen.

Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

TAFEL



AKADEMIE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages