Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Bananenbrot (Banana Bread)

Obst
Für die Verwertung von überreifen Bananen und nicht mehr ganz frischen Äpfeln
Kuchen und Torten
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 1 Kastenform:

- 3 überreife Bananen
- ca. 100 g Apfel (oder übrig gebliebene Apfelspalten)
- 2 Eier
- n.B. 1 bis 2 EL Sesammus (Tahin)
- 200 g (Vollkorn-)Dinkelmehl
- 1 Pkg Backpulver
- Zimt
- Salz
- n.B. Sultaninen und/oder Wal- oder andere Nüsse
- Öl zum Einfetten der Form

Zubereitung:

Die Bananen schälen und in einer Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Apfel waschen, vierteln, putzen, reiben und unter die Bananen rühren. Die Eier zur Bananenmasse geben, eventuell das Sesammus hinzufügen und alles mit dem Mixer cremig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver, etwas Zimt und einer Prise Salz vermischen und unter die Bananen-Ei-Masse rühren. Je nach Geschmack Sultaninen und/oder grob gehackte Nüsse zugeben und unterrühren. Die Masse in eine gefettete und gemehlte oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im Backrohr bei 160°C (mit Umluftfunktion) rund 40 Minuten backen.

Zeitaufwand: rund 1 Stunde

Tipp: Dieses Bananenbrot kommt ganz ohne Zusatz von Haushaltszucker aus. Es kann anstelle von Brot oder als Alternative zu Kuchen gegessen und auch gut als Jause für die Schule oder unterwegs eingepackt werden.