

Bananenbrot mit Walnüssen

Zutaten für 8 Personen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

50 ml Mandelöl
1 Ei
2 Reife Bananen
85 g Kokosblütenzucker oder
Rohrzucker
100 g Weizenmehl
20 g Hanfmehl
1 TL Backpulver
40 g Walnüsse oder Cashewkerne
1 Prise Salz



Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mandelöl mit Ei und Zucker in einer großen Schüssel verquirlen. Zwei dünne Längsstreifen einer Banane abschneiden und zur Seite legen. Den restlichen Teil der Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit in die Schüssel geben. Weizenmehl, Hanfmehl, eine Prise Salz und einen Teelöffel Backpulver dazugeben und mit Knethaken zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Nüsse grob hacken und unterheben. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen, die beiden Bananenstreifen darauflegen und alles für zirka 40 bis 50 Minuten backen. Zum Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen testen, ob der Teig innen fest ist. Vor dem Anschneiden auf einem Gitterrost leicht abkühlen lassen.

Hinweise

Alternativ kann anstelle des Mandelöls auch Kokosöl verwendet werden. Tipp: Als Dessert mit Vanilleeis und frischen Früchten servieren.