



Bananenbrot mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Eiweiß:	ca. 10,3 g	Fett:	ca. 28,4 g
Kohlenhydrate:	ca. 65,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	ca. 7 g
		ungesättigte Fettsäuren:	ca. 17 g

Zubereitungszeit:

1 Stunde 45 Minuten inkl. Backzeit

Zubereitung:

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25x12 cm) mit Backpapier auskleiden.
2. Walnüsse auf einem Blech verteilen und im Ofen 10 Minuten rösten, anschließend grob hacken.
3. In einer Küchenmaschine Bananen, Zucker und Eier verrühren. Dann Milch, Öl, Mehl, beide Backpulverarten und Salz hinzufügen und alles ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Geröstete Walnüsse unterheben und den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen.
5. Im Ofen ca. 60 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!).
6. Kuchen 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
7. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und den Kuchen damit besprenkeln.

Zutaten :

- 180 g Walnüsse
- 3 große, reife Bananen
- 250 g brauner Zucker
- 3 Eier
- 140 ml Milch
- 70 ml Sonnenblumenöl
- 275 g Weizenmehl Type 405
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 200 g Zartbitterkuvertüre