

Bananen-Walnuss-Brot

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	179 kcal/ 747 kJ	Fett:	7,0 g
Eiweiß:	3,4 g		
Kohlenhydrate:	23 g		

Zubereitungszeit:
25 Min. plus ca. 60 Minuten Backzeit

Zutaten für 16 Portionen :

75 g	Zucker
75 g	brauner Zucker
6 EL	Rapsöl
2 – 3	reife Bananen (insgesamt ca. 250 g)
2	Eier
1 1/2 TL	Vanilleextrakt
100 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
140 g	Vollkorn-Mehl
70 g	Mehl (Type 405)
1 TL	Natron
1/2 TL	Salz
1/4 TL	Backpulver

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 150 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (30 cm lang) fetten.

2. Weißen und braunen Zucker mit Rapsöl in einer Schüssel mit einem Rührbesen verquirlen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit einer Gabel sorgfältig zu Mus zerdrücken. Bananenmus, Eier und Vanilleextrakt in die Schüssel geben und alle Zutaten gut mischen. Anschließend die gehackten Walnüsse einrühren.

3. In einer zweiten Schüssel Mehl und Vollkorn-Mehl, Natron, Salz und Backpulver mischen. Bananen-Mix zum Mehl in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

4. Teig in die Kastenform geben. Das Bananen-Walnuss-Brot ca. 60 Minuten backen, zwischendurch mit einem scharfen Messer eine Garprobe machen. Sobald das Messer nach dem Einstechen ohne Teigreste herauskommt, ist das Brot fertig. Anschließend das Brot aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann das Brot aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.