



# Bananenbrot

**Was tun mit überreifen Bananen? Am besten zu einem leckeren Bananenbrot verarbeiten. Unser kleiner Healthy-Kick: Das Brot mit Nüssen toppen, denn ungesättigte Fettsäuren sollten bei einer gesunden Ernährung nicht fehlen.**

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Backzeit:** ca. 35 Minuten

**Zutaten für Kastenform  
24 cm x 10 cm**

- 3 reife Bananen
- 100 g Joghurt oder Quark (z. B. vegan)
- 60 g Apfelmus
- 200 g Dinkelmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 2 TL Zimt
- Süße nach Geschmack (Flavdrops, Kokosblütenzucker o. Ä.)
- Nüsse, Bananen oder Kakaonibs als Topping

**1** Bananen mit einer Gabel zerdrücken oder mit einem Mixer zu Brei verarbeiten. Die Bananenmasse mit Joghurt und Apfelmus vermischen. Mehl sieben, mit Backpulver, Zimt und der gewünschten Süße mischen und unter die feuchte Masse rühren.

**2** Den Teig in die Kastenform füllen, nach Belieben mit Bananen, Nüssen oder Kakaonibs toppen und bei 180°C Umluft für 35 bis 40 Minuten backen. Anschließend den Kuchen bei leicht geöffneter Backofentür langsam auskühlen lassen.

**Tipp:** Je reifer die Bananen sind, desto süßer wird das Bananenbrot.

**Guten Appetit!**