

Bananenbrot ohne Zucker

Wie wäre es mit einem leichtem Rezept für ein Bananenbrot, das keinen Zucker enthält?

Zutaten:

- 275 g Vollkornmehl (Dinkel- oder Weizenmehl funktionieren auch)
- 1 EL Backpulver
- 3 große reife Bananen
- 60 ml Rapsöl
- 1 Ei
- etwas Milch

Zubereitung

- Zuerst schälst du die Bananen und zerdrückt sie auf einem Teller oder pürierst sie mit einem Pürierstab. Dann gibst du das Mehl, das Backpulver, das Öl und die Flüssigkeit hinzu und rührst alles zu einem geschmeidigen Teig. Der Teig des Bananenbrotes sollte die Konsistenz eines klebrigen Kuchenteiges haben.
- Gib den Teig dann in eine gut gefettete Kastenform und backe das Bananenbrot dann bei 175°C für etwa eine Stunde im vorgeheizten Backofen. Lass es anschließend auf einem Kuchenrost gut auskühlen.

Guten Appetit 😊