

Bananen-Brot

(lowfat, lowsugar)

Zutaten Teig:

200 g Dinkel (bzw. 200 Dinkelvollkornmehl)

3 - 4 Bananen (ca. 400 g), reif, in Stücken

2 Eier

50 g Öl

50 g Joghurt

50 g Milch

Zucker nach Geschmack (geht auch ohne 😊)

20 g Vanillezucker (selbst gemacht)

80 g Haferflocken, zart

1 Pck. Backpulver

50 g Mandeln

50 g Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

200 g Dinkel 1 Min./Stufe 10 mahlen und umfüllen. Bananen, Eier, Öl, Joghurt, Milch, (Zucker) und Vanillezucker in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 verrühren. Haferflocken, Dinkelmehl, Backpulver, Mandeln und Sonnenblumenkerne zugeben, mithilfe des Spatels 10 Sek./Linkslauf/Stufe 4 verrühren, Teig in eine Kastenform füllen, Bananenbrot ca. 1 Stunde bei 180°C backen (evtl. nach 30 Min. mit Backpapier abdecken). Bananenbrot etwas abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, in 12 Scheiben schneiden und servieren.

