

# Bananenbrot

## Die xunde Alternative zu süssem Kuchen...

Das Bananenbrot ist in vielen Ländern eine beliebte Köstlichkeit. Schmeckt zwar süss, kommt aber ohne extra Fett und Zucker aus! Eine ideale Alternative also zu herkömmlichen Cakes und Kuchen.

...Und die beste Idee wenn die Bananen schon dunkelbraun und überreif in der Küche liegen... ☺

### Das Rezept

- 300gr Bananen (sehr reif, je dunkler, desto besser!)
- 100gr Apfel
- 2 Eier
- 200gr Vollkornmehl
- 1 TL Zimt
- 1 Pack Backpulver
- 50gr Walnüsse



Rezeptquelle: [mrsflury.com](http://mrsflury.com)

### Zubereitung

Die Bananen in einer Schüssel zerdrücken.

Den Apfel fein reiben und in die Schüssel geben.

Eier zum Apfel-Bananenmus dazugeben und schaumig schlagen.

Mehl, Zimt und Backpulver mischen und unter die Eiermasse ziehen.

Walnüsse grob hacken und unter die Masse ziehen.

Den Teig in eine Kuchenform geben (je grösser die Form, desto flacher das Brot) und **bei 180°C in der Mitte des Ofens für ca. 45Min. backen.** Das Brot gut auskühlen lassen.