

Bananenbrot mit Walnüssen

Angabe für 1 Kastenform

Rezept Diätologie Eberharter

Bild: ©Diätologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 3 braune Bananen (Fairtrade)
- ♥ 150 g Vollkornmehl
- ♥ 2 Eier
- ♥ 2 EL Honig
- ♥ 1 Pkg. Backpulver
- ♥ 1 EL Kakao
- ♥ ½ TL Zimt
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 40 g gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Die Bananen gut zerdrücken. Nun mit zwei Eiern und Honig schaumig schlagen.
2. Alle trockenen Zutaten, wie Vollkornmehl, Backpulver, Kakao, Zimt und Salz miteinander vermengen und unter den Bananenbrei rühren.
3. Zum Schluss die gehackten Walnüsse unterheben und alles in eine Kastenform füllen. Bei Bedarf eine vierte Banane längs auseinanderschneiden und auf die Teigmasse legen.
4. Nun bei 160 Grad etwa 45 Minuten backen.

TIPP

Das Brot hält in etwa eine Woche, lässt sich aber auch sehr gut einfrieren.

BESONDERHEITEN

- ♥ 1 Portion (~ 50 g) enthalten:
 - Energie: 97 kcal / 404 kJ
 - Fett: 3,2 g
 - gesättigte FS: 0,5 g
 - Kohlenhydrate: 14,5 g
 - davon Zucker: 5,6 g
 - Ballaststoffe: 1,7 g
 - Eiweiß: 3,1 g
 - Salz: 0,1 g

