Bananenbrot ohne Zucker

vegetarisch
ab 7. Monat

Zutaten

- 275 g Vollkornmehl (Dinkel-, Hafer- oder Weizenmehl funktionieren auch)
- 1 EL Backpulver
- 3 große reife Bananen
- 60 ml Rapsöl
- 1 Ei
- etwas Milch (Pflanzenmilch und Wasser sind auch möglich)

Zubereitung Schritt-für-Schritt

1. Schäle die Bananen und zerdrücke sie auf einem Teller oder püriere sie mit einem Pürierstab.

2. Mische das Mehl und das Backpulver. Gib das Bananenmus, das Öl, das Ei und die Flüssigkeit hinzu und rühre alles zu einem geschmeidigen Teig. Der Teig des Bananenbrotes sollte die Konsistenz eines klebrigen Kuchenteiges haben.

   Alternativ: Bananenbrot ohne Zucker Thermomix Anleitung:
   Gib die Bananen in den Mixtopf und zerkleinere sie 20 Sekunden auf Stufe 7. Füge das Mehl, das Backpulver, das Öl und das Ei hinzu und verrühre alles für 20 Sekunden auf Stufe 4. Je nach Festigkeit deines Teiges rührst du noch etwas Flüssigkeit unter.

3. Gib den Teig in eine gut gefettete Kastenform oder in eine Silikonbackform* und backe das Bananenbrot bei 175°C Ober-/Unterhitze für etwa eine Stunde im vorgeheizten Backofen.

4. Lasse es nach dem Backen auf einem Kuchenrost auskühlen.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter https://www.familienkost.de/shop/