

Schoko-Bananenbrot ohne Zucker



Zutaten für 12 Scheiben:

- 300 g Dinkelmehl
- 70 ml Milch
- 60 ml Rapsöl
- 4 Bananen (je reifer, desto besser)
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Ei
- 1 EL Backpulver

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 45 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 60 Minuten

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Fette eine Kastenform und bestäube sie mit Mehl.
2. Schäle drei der Bananen und drücke sie mit einer Gabel klein.
3. Gib das Ei, Milch und das Rapsöl dazu und verrühre alles miteinander.
4. Mische in einer anderen Schüssel das Mehl mit Backpulver und dem Kakao.
5. Verrühre nun alle Zutaten miteinander. Fülle den Bananenbrot Teig in die Kastenform.
6. Schäle jetzt die letzte Banane und halbiere sie. Lege die Bananenhälften auf den Teig.
7. Backe das Schokobananenbrot für ca. 45 Minuten im Ofen. Lass es anschließend auf einem Kuchenrost gut abkühlen.

Das Bananenbrot bleibt 2-3 Tage frisch, wenn du es luftdicht verpackst. Außerdem kannst du das Brot auch scheibenweise einfrieren.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

