

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 3 Bananen und zerdrücke sie mit einer Gabel. Gib das Ei, Milch und Rapsöl dazu. Verrühre alles miteinander.
- 3. Mische das Mehl mit dem Backpulver und Kakao. Hebe die Mischung unter die Bananenmasse. Fülle den Bananenbrot Teig in die Kastenform.
- 4. Schäle die letzte Banane und halbiere sie. Lege die Bananenhälften oben auf den Teig.
- 5. Backe das Schokobananenbrot für ca. 45 Minuten. Lass es anschließend auf einem Kuchenrost gut abkühlen.

Das Brot bleibt 2-3 Tage frisch, wenn du es luftdicht verpackst. Außerdem kannst du das Bananenbrot einfrieren. Schneide es dafür am besten schon vorher in Scheiben.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.