

## Bananenbrot

### Zutaten aus kontrolliertem biologischen Anbau:

4-6	sehr reife Bananen (je nach Größe)
1	Ei
1 EL	Rapsöl
½ Tasse	Haferdrink oder Sojamilch
100 g	Rohrohrzucker
1 Prise	Steinsalz
1 TL voll	Galgant
1 TL voll	Zimt
1 Päck.	Weinsteinbackpulver
Je 1 Hand voll	Mandeln (frisch gemahlen)
	Walnüsse (frisch gemahlen)
1	Vanilleschote (Mark)
200 g	Weizen Type 405
100 g	Dinkel Vollkornmehl

Das Brot ist reich an B-Vitaminen, Vitamin E, Magnesium, Zink und Eisen.

Eiweiß (10%)	Fett (16%)	Kohlenhydrate (74%)	Kcal (2300)
-----------------	---------------	------------------------	----------------

### Zubereitung:

1. Bananen mit einer Gabel zerkleinern und mit Handmixer pürieren
2. Ei, Öl, Haferdrink oder Sojamilch, Nüsse, Mandeln, Mark der Vanilleschote, Galgant, Zimt, Zucker, Salz und Backpulver zugeben - gut durchmischen
3. Mehl in die Bananenmasse geben und ca. 20 Sek. umrühren.
4. Fertige Masse in eine leicht angefettete Backform geben.
5. Die Backzeit beträgt 50-60 Minuten bei 180°C, Probe mit Holzstäbchen.
6. Bevor das Bananenbrot aus der Backform genommen wird ca. 10 min abkühlen lassen.