

# Bananenbrot

## Zutaten | 1 Kastenform

4	reife Bananen
40 ml	Ahornsirup
100 ml	Pflanzenöl
70 ml	Milch
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Zimt
1 Prise	Salz
280 g g	Dinkel-Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
50 g	gemahlene Mandeln
50 g	Haselnüsse
50 g	Walnüsse

Zubereitungszeit: 20 Min.

Backzeit: 60 Min.

## Zubereitung:

- Backofen auf 160 °C vorheizen.
- Bananen mit der Gabel zerdrücken oder mit dem Mixer pürieren.
- Ahornsirup, Milch, Gewürze, Salz, Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln nacheinander unterrühren.
- Haselnüsse und Walnüsse grob hacken. Die Hälfte der Nüsse ebenfalls unter den Teig rühren.
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und die restlichen Nüsse darüber streuen.
- Bananenbrot im Backofen bei 160°C ca. 50 bis 60 Minuten backen, abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Butter servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von ca. 278 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
872 kcal	50 g	91,5 g	17,8 g	96,9 mg