

Apfel-Bananenbrot mit Joghurt

Zutaten | ca. 10 Stücke

3	Äpfel
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Zimt gemahlen
3	reife Bananen
100 g	Butter
100 g	brauner Zucker
2	Eier
100 g	Joghurt
100 g	Dinkelmehl
100 g	zarte Haferflocken
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
50 g	gehackte Walnüsse

Zubereitungszeit: 30 Min.; Backzeit: 50 Min.

- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
- Äpfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft und dem Zimt mischern.
- Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.
- 80 g Butter, Zucker, Eier und Joghurt verquirlen.
- Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz vermischen und mit der Eiermasse verrühren. Bananen-Püree und Äpfel einrühren.
- Kastenform mit restlicher Butter gut einfetten
- Teig in die Form geben, mit den gehackten Walnüssen bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen.
- Das Apfel-Bananenbrot nach dem Backen vollständig auskühlen lassen, erst dann aus der Form nehmen. Das Apfel-Bananenbrot ergibt ca. 10 Stücke.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
223 kcal	10 g	29 g	4.5 g	24 mg