

# Heidelbeer-Bananenbrot

## Zutaten | 1 Kastenform

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 2       | reife Bananen                |
| 150 g   | Naturjoghurt                 |
| 2       | Eier                         |
| 80 g    | Zucker                       |
| 1 Pck.  | Vanillezucker                |
| 80 ml   | neutrales Öl, z. B. Rapsöl   |
| 200 g   | Weizenmehl, Typ 405          |
| 50 g    | Mandeln, gemahlen            |
| 2 TL    | Backpulver                   |
| 1 Prise | Salz                         |
| 1 TL    | Zimt                         |
| 150 g   | Heidelbeeren, frisch oder TK |
| 1 EL    | Mehl für die Heidelbeeren    |
| etwas   | Puderzucker zum Bestäuben    |

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Backzeit: ca. 50–60 Minuten

## Zubereitung:

- Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25 cm) einfetten und mit Backpapier auslegen.
- Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
- Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz kurz cremig verrühren. Joghurt, Öl und die zerdrückten Bananen dazugeben und gut verrühren.
- Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Zimt miteinander vermischen. Die trockenen Zutaten zur Bananenmasse geben und nur kurz verrühren, bis ein homogener Teig entsteht.
- Die Heidelbeeren vorsichtig mit 1 EL Mehl vermengen. Etwa zwei Drittel der Heidelbeeren unter den Teig heben.
- Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und glatt streichen. Die restlichen Heidelbeeren darauf verteilen und leicht in den Teig drücken.
- Das Bananenbrot im vorgeheizten Backofen 50–60 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob kein flüssiger Teig mehr daran kleben bleibt.
- Das Bananenbrot etwa 10–15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Anschließend herauslösen und vollständig auskühlen lassen.
- Vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

## Tipp:

Frische Heidelbeeren können direkt verwendet werden. TK-Heidelbeeren am besten gefroren unterheben und nicht vorher auftauen. So färbt sich der Teig weniger stark und die Beeren behalten besser ihre Form.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 242 kcal | 10,9 g | 32,4 g        | 5,0 g  | 42 mg   |