



3 reife Bananen, 50 ml Sonnenblumenöl, 300 g Dinkelvollkornmehl, 1 Päckchen Backpulver, · TL Zimt, 1 Msp. Vanille, gemahlen, 1 Prise Salz, 20 g Kokosblüten- oder Rohrohrzucker, 40 g Walnusskerne

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Bananen schälen und klein schneiden. Mit dem Öl pürieren.
3. Dinkelmehl, Backpulver, Zimt, Vanille, Salz und Kokosblütenzucker vermengen. Die Walnusskerne grob hacken. Alles unter die Bananenmasse rühren.
4. Eine Kastenform (28 cm) mit Backpapier auslegen oder einfetten, den Teig hineingeben und glattstreichen. Dann 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Nach 15 Minuten mit Folie oder einem Teller abdecken, damit das Brot nicht zu dunkel wird.



Tipp:

Beim Banana Bread können die 2 EL Rohrohr-/ Kokosblütenzucker problemlos einfach weggelassen werden!