



Bananenbrot

Zutaten:

- 3 reife Bananen (etwa 300g)
- 200g Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Zimt
- 100g Apfel fein gerieben oder Apfelmus
- 1 Päckli Backpulver
- 2 Eier
- 50g Walnüsse gehackt (oder andere Nüsse/Mandeln)



Material:

- Küchenreibe für die Äpfel
- Gabel und Schüssel zum Zerdrücken der Bananen
- Schwingbesen für die Eier
- Waage
- Backform und Backpapier



zusätzlich:

- ein Kaffeelöffel für den Zimt
- ein Schneidebrett und eine Teigrolle, um die Nüsse zu zerkleinern
- ein Teigspachtel zum Umrühren

Zuerst Hände waschen !



Mit Unterstützung:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Zubereitung :

Den Ofen auf 180°C vorheizen und die Backform mit Backpapier auslegen.



Äpfel schälen, entkernen und fein reiben.

Die Bananen gut zerdrücken oder mit dem Handmixer verrühren.

Die Bananen mit den Eiern schaumig schlagen.



Mehl, Backpulver und Zimt mischen, zum Bananen-Apfel-Ei-Brei geben und kurz, aber gut verrühren.

Nüsse mit der Teigrolle auf einem Schneidebrett zerkleinern.



Mit Unterstützung:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Zum Schluss die gehackten Walnüsse unterheben und alles in eine Kastenform füllen. Je grösser die Form, desto flacher das Brot. Nun bei 180°C ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe).



Bemerkung :

Wenn der Teig nicht süss genug ist, kann man z.B. mit Honig oder wenig Zucker nachhelfen.

Tipps :

In einer Dose hält das Brot über längere Zeit. Auch Einfrieren ist möglich. Man kann den Teig auch in einer Springform oder einem Muffinblech backen (Backzeit anpassen) und als Kuchen geniessen.

Tipp : Das Brot auch mit einer Kuvertüre überziehen, dann hat es noch mehr Kuchencharakter.

Nun können Sie es geniessen !

Dieses Rezept ist umsetzbar mit Kindern ab 2 Jahren. Jeder Schritt dieses Rezepts kann das Kind mit oder ohne Hilfe von Ihnen machen!

Mit Unterstützung:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

