



SCHOKOLADE UND BANANEN AKTIVIEREN DAS
BELOHNUNGSZENTRUM IM GEHIRN.

UND WENN MIT BEIDEN EIN KUCHEN GERÜHRT WIRD,
HAT DIE SCHLECHTE LAUNE KEINE CHANCE.

BANANEN-KAKAO-KUCHEN

Für 8 bis 12 Portionen:

- ∞ 115 g weiche Butter, zusätzlich etwas für die Form
- ∞ 120 g Rohrohrzucker oder Zuckerrohrmelasse*
- ∞ 1 EL Vanille- oder Tonkabohnenzucker
- ∞ 2 Eier, leicht verquirlt
- ∞ Fein geriebene Schale und 4 EL von 1 Bio-Orange
- ∞ 2 TL gemahlener Zimt
- ∞ 3 reife Bananen, zerdrückt oder in Scheiben geschnitten
- ∞ 225 g Mehl, gesiebt
- ∞ 2 TL Backpulver
- ∞ 1 TL Natron
- ∞ 25 g Schokoladenstückchen oder Kakaonibs
- ∞ 25 g Walnüsse, grob gehackt
- ∞ Puderzucker

*erhältlich im Bioladen

Den Backofen auf 180 ° C (Ober-/Unterhitze) oder 160 ° C (Heißluft) vorheizen. Eine Kastenform (20 x 13 cm) mit Butter einfetten. Butter und Zucker oder Melasse mit einem elektrischen Rührgerät schaumig schlagen. Vanillezucker unterrühren, dann die Eier nach und nach unterrühren. Die Masse sollte eine cremige, glatte Konsistenz haben. Orangenschale und –saft, Zimt und Bananen unterrühren, dann Mehl, Backpulver und Natron, Schkostücke und Nüsse zugeben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen, beim Herausziehen sollte ein in den Teig gesteckter Zahnstocher keine Teigreste mehr aufweisen. Kuchen aus der Form nehmen und zum Abkühlen auf einen Rost legen. Mit Puderzucker bestreuen oder Orangensirup über den Kuchen verteilen.