

BANANENBROT MIT WALNÜSSEN

Für 1 Brot:

300 g Vollkorn-Dinkelmehl, 1 Tütchen Backpulver, ½ TL Salz, ½ TL Muskatnuss gerieben, 150 g Walnusskerne, 3 reife Bananen (ca. 500 g), 1 Vanilleschote, 145 g Kokosöl, 125 g Vollrohrzucker, 1 Ei



Mehl mit Backpulver und Salz in eine Rührschüssel sieben. Etwas Muskat direkt dazureiben. Walnüsse in einem Blitzhacker oder mit einem großen Messer fein hacken und zu der Mehlmischung geben. Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen (oder die ganze Vanilleschote mahlen) und unter das Bananenmus rühren. Kokosöl und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen eines Handmixers schaumig rühren, das Ei unterrühren. Dann abwechselnd Bananenpüree und Mehlmischung nach und nach unter die Zuckermischung mischen. Eine kleine Kastenbackform (ca. 8x22 cm) mit der Öl einfetten. Teig einfüllen und mit einem Gummispachtel glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C, Gas: Stufe 2) auf der mittleren Schiene 50-60 Minuten backen. Einen Holzspieß in die Mitte des Kuchens stechen: Bleibt er beim Herausziehen sauber, ist der Kuchen gar; andernfalls noch einige Minuten weiterbacken. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten in der Backform abkühlen lassen, anschließend stürzen.

