

A close-up photograph of a loaf of banana bread on a wooden surface. A single slice has been cut and is placed in front of the loaf. To the left, a small wooden bowl is filled with a mix of whole and halved walnuts. In the background, several slices of fresh banana are arranged. The bread has a golden-brown crust and a moist, textured interior with visible banana pieces and nuts. A white, cloud-shaped text box is overlaid on the bottom right of the image.

**TOTAL BANANE -  
SÜSSES BANANENBROT MIT  
BUTTERMILCH**

REZEPT FÜR 1 BROT

# TOTAL BANANE – SÜSSES BANANENBROT MIT BUTTERMILCH

## DU BRAUCHST (FÜR 1 BROT):

4 sehr reife Bananen  
250 g Mehl, vorzugsweise Dinkel, Type 630  
1 Päckchen Vanillinzucker  
1 TL (gestrichen) Zimt  
2 TL (gestrichen) Backpulver  
1 Prise Salz  
150 g braunen Zucker  
2 Eier  
100 ml Sonnenblumenöl  
100 ml Buttermilch  
100 g Walnüsse  
75 g Rosinen  
50 g Schokoraspel oder backfeste Schokodrops

## ZUBEREITUNG:

Die Bananen entweder fein zerdrücken oder pürieren. In einer großen Schüssel Mehl, Vanillezucker, Zimt, Salz und Backpulver vermischen. Bananenpüree, Zucker, Eier, Buttermilch und Öl dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Nüsse grob hacken und mit Rosinen und Schokoraspeln kurz unter den Teig rühren. Eine Kastenform fetten und mit Mehl ausstäuben, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175 Grad Ober-/Unterhitze (oder Umluft 150 Grad) ca. 50-55 Minuten backen. Den Kuchen anschließend ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen, abkühlen lassen und genießen.



## UNSER TIPP

Wenn du keine Walnüsse oder Rosinen magst, kannst du sie einfach weglassen. Du solltest aber wissen, dass Nüsse sehr gesund sind, da sie viel Eiweiß, Vitamin B<sub>6</sub>, Niacin, Vitamin E und Folsäure enthalten. Eine Handvoll Nüsse allein sind auch ein super Snack für zwischendurch.

