



Zuckerfrei und nährstoffreich

Bio Bananenbrot

Zutaten

200 g Mehl
2 Eier
80 g Butter
3 reife Bananen (leicht
braun)
80 g gehackte Nüsse
1 Pck. Backpulver
1–2 TL Zimt

Variationen

Vegan:

1 Ei = 1 EL Chia und 3 EL Wasser
Butter = Kokosöl

Fettfrei:

80 g Butter = 100 g Apfelmus ohne
Zucker

Proteinreich:

Mehl = 50% Mehl & 50% Whey

Glutenfrei:

Vollkornmehl = Buchweizenmehl

Laktosefrei:

Butter = Kokosöl

Zubereitung

Die Bananen zerdrücken und mit der Butter und den Eiern schaumig schlagen.

Dann Mehl, Backpulver und Zimt separat mischen, hinzugeben und kurz verrühren. Anschließend die Nüsse unterheben und alles in eine leicht gefettete Backform geben. Nun für ca. 50 Minuten bei 180 °C (Umluft) in den Ofen geben. Das Brot gut auskühlen lassen. Der beim Backen aufgegangene Teig fällt beim Auskühlen nochmal etwas zusammen.