



 90 Minuten

 leicht

### Zutaten

280 g	Mehl, am besten Vollkorn-Mehl
1 EL	Backpulver
3	Bananen, groß und reif
50 g	Rohrzucker
60 ml	Rapsöl
1	Ei
1	Apfel
	Etwas Milch

### Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Zubereitung

#### Schritt 1

Als erstes das Ei mit dem Rohrzucker und Rapsöl schaumig schlagen. Dann das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Nachdem Sie die Bananen zerdrückt haben (geht am besten, wenn sie schön reif sind), zu der Mehl-Mischung geben. Die Ei-Masse hinzugeben und gründlich mischen, bis ein zäher, gleichmäßiger Teig entsteht. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas Milch hinzugeben, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

#### Schritt 2

Nun den geschälten Apfel in kleine Würfel schneiden und in den Teig geben.

#### Schritt 3

Eine Gugelhupfform fetten und den Teig hineingeben. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen und den Kuchen für eine Stunde backen.

Guten Appetit!

### Tipp

Zusätzlich zu den Apfelstückchen können Sie auch kleine Schokostückchen in den Teig geben. Dann am besten den Zucker ganz weglassen. Und nach dem Backen kommt der spaßige Teil: Das Dekorieren! Zuckerguss, Schokoglasur, bunte Streusel – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und das Geburtstagskind kann vielleicht sogar mithelfen.

 **Welt-entdecker**   
 Club 