

Walnuss-Bananenbrot

Ich hatte schon öfter mal von Bananenbrot gelesen – in den USA ist das ja ein sehr verbreitetes süßes Gebäck – aber das war nie was, was mich in irgendwie angesprochen hätte. Bis ich mal beim Sportarzt im Wartezimmer herumsaß und in einem Magazin von diesen zwei Jungs las, die aus ihrer überbordenden Bananenbrot-begeisterung ein erfolgreiches StartUp-Unternehmen mit ebendieser Materie aus dem Boden gestampft haben. Da musste ich es dann doch selber mal versuchen. Und siehe da – es ist tatsächlich eine ziemlich geniale Angelegenheit. Einfach und schnell zubereitet (zzgl. Ofenzeit), sehr variabel, gesund und man kann wunderbar unansehnliche überreife Bananen verarbeiten, die vielleicht selbst für Nicecream (S. 246) zu drüber sind.

ergibt einen eher flachen Kastenkuchen à 17 Stücke
Kastenform, Ofen, ggf. E-Kaffeemühle

Zutaten:

3 gr. überreife Bananen (350g)
100ml Bratöl + 1TL für die Form
5EL Zitronensaft
100ml Pflanzenmilch
2 Pr. Salz
100g Streusüße
150g Dinkelvollkornmehl
120g Dinkelmehl
630er
1TL Backpulver
2pck. Vanillesaucenpulver
80g Walnüsse

- Eine Gabel oder einen Kartoffelstampfer zur Hand nehmen und die Bananen in einer Rührschüssel zusammen mit dem Öl, dem Zitronensaft und der Pflanzenmilch zerdrücken.
- Salz und Streusüße unterrühren, dann Mehle, Backpulver und Saucenpulver, bis ein geschmeidiger, halbflüssiger Teig entstanden ist.
- Walnüsse grob zerbröckeln und untermischen.
- Die Kastenform mit dem Extra-Öl einreiben und den Teig hineingießen. Oberfläche glattstreichen.
- Bei 180°C – Vorheizen ist nicht nötig – ca. 50-60min backen, bis die Oberfläche gebräunt ist und die Stäbchenprobe wunschgemäß ausfällt.
- Mit der elektrischen Kaffeemühle Streusüße pudern, dann in einer Tasse mit dem Zitronensaft glattrühren.
- Wenn das Bananenbrot fertig ist, einmal mit dem Messer rundum zwischen Kuchen und Form entlangsäbeln. Dann ein ausreichend großes Schneidebrett oder ein Kuchengitter über die offene Seite der Kuchenform legen und Form inklusive Brett einmal gefühlvoll umdrehen, so dass der Kuchen auf dem Kopf, aber hoffentlich heile und an einem Stück auf dem Brett steht, wenn man die Kastenform abnimmt.
- Vorsichtig einmal umdrehen, so dass er richtigerum steht und mit dem Zuckerguss begießen – der darf auch ruhig an den Seiten runterlaufen.
Eigentlich sollte das Bananenbrot jetzt erstmal abkühlen. Aber es schmeckt warm einfach total lecker.

Guss
2EL Zitronensaft
5EL Streusüße
(falls keine E-Kaffeemühle oder Multizerkleinerer vorhanden: Zitrone + 5EL Puderzucker)

Nährwert					
kcal	prot	carb	fett	fiber	
gesamt (1.050g)					
3.044	58	313	176	30	
1 Stück (70g)					
203	4	21	12	2	
100g					
290	6	30	17	3	

Variationen:

Geschmacksexperimente mit Zimt und Muskat sind möglich.
Die Nusssorten können variiert werden oder durch Beerenobst oder Schokodrops ersetzt werden.
Ohne Nüsse oder Beeren ist das ganze immer noch sehr gut.

Dazu passt:

In Bezugnahme auf den Namen kann man sich die Bananenbrotstücken noch mit Margarine bestreichen.

