

## Rezept

# Banana Blueberry Bread

Ein Rezept von Banana Blueberry Bread, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> mittelgroße sehr reife Bananen (ca. 300 g)	<b>3</b> Eier
<b>130 g</b> Zucker	<b>100 ml</b> Pflanzenöl
<b>150 ml</b> Milch	<b>250 g</b> Mehl
<b>150 g</b> feiner Maisgrieß (Polenta)	<b>2 TL</b> Backpulver
<b>½ TL</b> Salz	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
<b>150 g</b> TK-Heidelbeeren	Pflanzenöl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (ca. 30 cm Länge, 12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form einfetten. Die Bananen schälen und auf einem Teller mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Die Eier in einer Schüssel mit Zucker, Öl und Milch leicht verquirlen. In einer weiteren Schüssel das Mehl mit Grieß, Backpulver und Salz mischen. Die Ölmischung zur Mehlmischung geben und alles mit einem Kochlöffel kurz verrühren. Das Bananenmus und die Zitronenschale gut unterrühren. Die gefrorenen Heidelbeeren zügig unter den Teig heben, damit sie ihn nicht zu stark färben.
3. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (unten) erst 15 Min. backen. Dann die Backofentemperatur auf 175° reduzieren und den Kuchen in 45 - 55 Min. fertig backen.
4. Das Banana Bread aus dem Ofen nehmen und in der Form kurz abkühlen lassen. Anschließend aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.