

## Rezept

# Bananen-Pekannuss-Brot

Ein Rezept von Bananen-Pekannuss-Brot, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> große reife Bananen (ca. 600 g)	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>3</b> Eier (M)	<b>80 g</b> Vollrohrzucker (z. B. Muscovado)
<b>50 g</b> Orangenblütenhonig	<b>125 ml</b> Rapsöl
<b>300 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>1 Pck.</b> Weinstein-Backpulver
<b>½ TL</b> Zimtpulver	<b>½ TL</b> gemahlene Vanille
<b>1 Msp.</b> gemahlener Kardamom	<b>200 g</b> Pekannusskerne (ersatzweise Walnusskerne)

### Außerdem:

Öl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform mit 30 cm Länge (24 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 13 g F, 4 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Öl einfetten. Die Bananen schälen, grob schneiden, zusammen mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Zucker und Blütenhonig in einer großen Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts dick-cremig schlagen. Das Bananenpüree und das Rapsöl dazugeben und beides gut unterrühren.
2. Mehl, Backpulver, Zimt, Vanille und Kardamom mischen. Nüsse grob hacken. Mehlmischung und Nüsse abwechselnd in zwei Portionen zum Bananenteig geben und unterrühren.
3. Teig in die vorbereitete Form füllen und im heißen Backofen (unten) ca. 1 Std. backen. Das Brot herausnehmen, auf einem Kuchenrost ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Zum Servieren das Brot in Scheiben schneiden und nach Belieben zusammen mit Frischkäse zum Daraufstreichen servieren.