

Rezept

Bananenbrot mit Pekannüssen

Ein Rezept von Bananenbrot mit Pekannüssen, am 28.06.2026

Zutaten

50 g getrocknete Datteln	100 g Pekannüsse
50 g kandierter Ingwer	3 (ca. 400) g Bananen
100 ml Rapsöl	75 g Zuckerrübensirup
2 M Eier	1 Prise Salz
1/2 TL gemahlener Ingwer	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise gemahlene Nelken	200 g Weizenmehl (Type 550)
1 TL Backpulver	Öl und Mehl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (25 cm Länge) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten und mit Mehl einstäuben. Die Datteln längs einschneiden und die Kerne entfernen. Datteln, Pekannüsse und kandierten Ingwer mit einem großen scharfen Messer fein hacken. Die Bananen schälen, grob schneiden und mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Das Öl mit Rübensirup, Eiern und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt verrühren. Die zerdrückten Bananen und die Gewürze dazugeben und gut unterrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und unter die Bananenmasse rühren. Nuss-Dattel-Mischung mit einem Löffel locker unter den Teig heben.
3. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen (unten, Umluft 160°) 40-50 Min. backen. Herausnehmen und das Bananenbrot ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.