

Rezept

Zuckerfreies Apfel-Bananen-Brot

Ein Rezept von Zuckerfreies Apfel-Bananen-Brot, am 15.01.2025

Zutaten

3 kleine reife Bananen	1 kleiner Apfel
120 g weiche Butter	100 ml Milch (3,5 % Fett)
150 g Mehl	100 g gemahlene Mandeln
3 TL Backpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (22 cm; 15 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 11 g F, 3 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen. Die Bananen schälen, in Stücke brechen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und auf einer Gemüseribe grob raspeln.
2. Die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Das Bananenmus und die Milch hinzufügen und alles verrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und dazugeben, dann alles mit einem Rührlöffel zügig zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt die Apfelraspel unterheben.
3. Die Masse in die Kastenform füllen und glatt streichen, den Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 10 Min. abkühlen lassen. Anschließend das Bananenbrot aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen.