



Bananenbrot mit Rosinen und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 157 kcal/ 656 kJ
Eiweiß: 3,1 g Fett: 7,3 g
Kohlenhydrate: 19 g

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde 30 Minuten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (30 cm lang) fetten.
2. Rosinen in 240 ml Wasser 10-15 Minuten einweichen. Leinsamen in einer Küchenmaschine fein mahlen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Leinsamen zufügen und alles mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Die Rosinen abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Ei mit Rapsöl und den beiden Zuckersorten schaumig schlagen. Vanille-Joghurt und die Bananen-Mischung unterrühren. Beide Mehlsorten, Haferkleie, Backpulver, Salz und Zimt mischen und unter die Bananen-Ei-Masse rühren. Walnüsse fein hacken und zusammen mit den Rosinen untermengen.
4. Den Teig in die Kastenform geben. Backofentemperatur auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) herunterschalten. Walnuss-Brot ca. 45 Minuten backen, dann mit Alufolie abdecken und weitere 20-30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Zutaten für 20 Portionen :

100 g Rosinen
3 EL Leinsamen
2 - 3 reife Bananen (insgesamt ca. 250 g)
1 Ei
6 EL Rapsöl
60 g brauner Zucker
60 g weißer Zucker
100 g Vanille-Joghurt
150 g Mehl (Type 405)
60 g Vollkornmehl
60 g Haferkleie
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimt
100 g kalifornische Walnüsse