

Das innig geliebte *BANANA BREAD*

CO₂ Bilanz: 650 g CO₂

Zubereitungsdauer: 80 min

Zutaten

für eine Kastenform (ca. 25 cm)

110 g Margarine (am besten ungehärtet)

190 g Zucker (unraffiniertes Rohrohrzucker eignet sich hier)

1 Päckchen Vanillezucker (alternativ: etwas geriebene Vanilleschote)

3-4 EL Apfelmus

3 EL heißes Wasser

3 (reife) Bananen

300 g Mehl (kann teilweise durch Vollkorn- oder Dinkelmehl ersetzt werden)

1 Päckchen Backpulver (einfach mal Weinsteinbackpulver ausprobieren)

1 Prise Salz (Meersalz)

Wer mag: 100 g gehackte Walnüsse



Zubereitung

Margarine, Zucker, Vanillezucker, Apfelmus und heißes Wasser verquirlen, bis die Zutaten eine leicht schaumige Masse ergeben.

Bananen mit einer Gabel zermanschen und unter die Masse geben.

Mehl, Backpulver, Salz und evtl. Walnüsse vermischen und unter die schaumige Bananenmasse rühren.

Die Kastenform etwas einfetten oder mit Backpapier auslegen, mit dem Teig füllen und etwa 60 min bei 170 °C Umluft backen. Bitte den Pieks-Test machen!

Kuchen abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Bon Appétit!