

Bananenbrot aus Ghana

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 6 bis 8
Proteingehalt: 29 g



Du benötigst:

- ✓ 2 Bananen (zerdrückt)
- ✓ 2 ganze Eier
- ✓ 1 Tasse / Becher zum Abmessen
- ✓ $\frac{3}{4}$ Tasse Mehl (Vollkorn)
- ✓ $\frac{3}{4}$ Tasse Sukrin (icing)

- ✓ $\frac{1}{2}$ Tasse Kokosraspeln
- ✓ $\frac{1}{4}$ Tasse Butter (zerlassen)
- ✓ 2 TL Backpulver
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ Kastenform / Schneebeesen / Mikrow.

Zubereitung in 9 einfachen Schritten

1. Backrohr auf 160 Grad Umluft vorheizen
2. Kastenform mit Butter einfetten, die restliche Butter schmelzen (Mirowelle)
3. Bananen mit Gabel zerdrücken, mit Schneebeesen verrühren (Bananenmus)
4. Eier und geschmolzene Butter in die Bananenmasse geben und verrühren
5. Trockene Zutaten vermengen (Mehl, Sukrin, Kokosraspeln, Backpulver, Salz)
6. Die trockenen Zutaten mit dem Schneebeesen in die flüssige Masse rühren
7. Die gesamte Masse in die eingefettete Kastenform geben
8. Im Backrohr bei 160 Grad, 50 Minuten herausbacken
9. Stürzen, abkühlen lassen, mit Sukrin bestreuen und servieren

Vplatten-Tipp

- Sehr reife Bananen machen das Bananenbrot süßer und fruchtiger
- Statt Kokosraspeln kannst du auch geriebene Mandeln, Haselnüsse verwenden
- Anstatt Sukrin kannst du auch Honig verwenden

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

