

Bananenbrot - Grundrezept

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

Für das Bananenbrot

250 g Weizenmehl Type 405
175 g Zucker
1 Teelöffel Natron
1/2 Teelöffel Backpulver
2 Eier
3 reife Bananen
100 ml Pflanzenöl
75 ml Buttermilch
1 Teelöffel Vanilleextrakt
60 g Macadamianüsse (oder andere Nüsse)
50 g Zartbitterschokolade
50 g Weiße Schokolade
1/2 Teelöffel Zimt
1/4 Teelöffel Muskat
1/4 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Bananenbrot schafft Freunde und Freude – davon bin ich überzeugt! Immer wenn ich dieses Brot backe und der Duft aus dem Ofen strömt muss ich an meine erste eigene Wohnung denken. Grade eingezogen, klingelte es

und eine Hausbewohnerin erkundigte sich neugierig, was denn da für ein leckerer Geruch aus meiner Wohnung ströme. Kurzerhand schnitt ich das **frisch gebackene Bananenbrot** an und verteilte es an alle Hausbewohner. Mein Platz in der Hausgemeinschaft war gesichert. Wie du siehst, weiß ich also wie man sich beliebt macht.

Wie auch du es schaffst mit Bananenbrot Herzen im Sturm zu erobern und was das Banana Bread noch so alles kann, zeige ich dir hier.

Bananenbrot-Regel Nr. 1: Rein kommt, was der Schrank hergibt

Du warst mal wieder zu langsam um die Bananen zu essen bevor sie braun geworden sind? Zum Glück! Denn gerade dann sind die Staudenfrüchte perfekt um ein sanft-süßes Bananenbrot zu backen. Nicht umsonst haben die Amerikaner dieser Köstlichkeit einen ganzen Feiertag, den **Banana Bread Day** am 23. Februar, gewidmet: Es ist wohl die leckerste und schnellste Art der Resteverwertung. Ratz-Fatz ist alles zusammengemischt und etliche andere Schrankhüter wie Nüsse und Trockenfrüchte können nach Belieben auch noch Verwendung finden.

Bananenbrot-Regel Nr. 2: Immer Vorräte anlegen

Keine Zeit zum Bananen essen heißt meist auch keine Zeit zum Bananenbrot backen. **Glücklicherweise lassen sich reife Bananen ohne Probleme einfrieren**, sodass man sie dann nur kurz auftauen muss, wenn man Luft zum Backen hat. Nicht erschrecken, wenn die Bananen nach dem Auftauen glitschig wirken – dem Geschmack tut das keinen Abbruch und püriert werden sie ja sowieso.

Unerwarteter Besuch? Kein Problem! Auch **fertiges Bananenbrot lässt sich ohne Probleme bis zu 6 Monate einfrieren**. Am besten vorher in Scheiben schneiden, sodass du, je nach Bedarf, eine Portion auftauen oder im Toaster aufbacken kannst. Deine Gäste werden dich

Bananenbrot - Grundrezept

lieben!

Banana Bread: Ballaststoffe dank Mood-Food

Dieses Brot muss man einfach lieben: Es schmeckt wie ein herrlicher Kuchen und ist dazu noch ein richtiger Gesundheits-Booster. Der Grund dafür ist die Superfrucht Banane: Zum einen spendet sie durch den **hohen Gehalt an Ballaststoffen** viel Energie und hält dich lange satt. Zudem ist die krumme Frucht ein sogenanntes **Mood-Food**, d.h. sie macht dir gute Laune, da sie Neurotransmitter enthält, welche stimmungsaufhellend wirken. Bei mir ist es allerdings so, dass schon der Duft, den das Bananenbrot aus dem Ofen verströmt, mich Glückshormone ausschütten lässt. Vorfreude ist doch einfach die schönste Freude.

Bananenbrot frei von...

Hier noch ein paar Tipps, falls ihr oder eure Lieben auf **bestimmte Zutaten verzichten** wollt oder müsst. Schließlich sollte jeder in den Genuss eines Bananenbrotes kommen dürfen.

- **Ohne raffinierten Zucker:** Gar kein Problem! Wirklich reife Bananen geben schon genug Süße ab. Ein paar Trockenfrüchte wie z.B. Aprikosen dazu und niemand wird den raffinierten Zucker vermissen.
- **Glutenfrei:** Das Weizenmehl lässt sich gut durch glutenfreie Mehle wie Kokos- oder Reismehl und gemahlene Mandeln ersetzen. Probier einfach etwas rum, bis dir die Konsistenz gefällt.
- **Vegan:** Bei der veganen Variante ohne Ei kann Pflanzenöl als Fett und etwas mehr Banane als Ei-Ersatz genutzt werden. Die Milch wird durch Soja-, Reis- oder Mandelmilch ausgetauscht.

Das passt zum Bananenbrot

Pur und ganz für sich lässt Bananenbrot eigentlich schon keine Wünsche mehr offen. Manchmal mag man aber noch einen draufsetzen. Das kannst du zunächst einmal mit einem schönen **Stück Butter** auf einer angewärmten Brotscheibe. Wer es süßer mag, kann auch zu Marmelade oder Erdnussmus greifen. Für etwas Frische sorgt z.B. Crème fraîche mit etwas Milch und Zitronensaft locker aufgeschlagen. Genau genommen kannst du

draufschmieren, was dir gefällt – süße oder **buttrige Aufstriche** passen aber natürlich am besten zu dem kuchenähnlichen Brot.

Grundrezept für Bananenbrot

Das war reichlich Nerdwissen - nun aber ran an den Ofen! Folgendes Rezept ist nur eine Variante von vielen. Zum Aufpeppen des Bananenbrotes eignen sich etliche Zutaten. Sehr gut passen:

- sämtliche **Nüsse** in ganzer oder gehackter Form
- **Schokolade** darf natürlich auch gerne einen Platz im Brot für sich beanspruchen
- Ebenfalls lecker sind **frische oder getrocknete Früchte**. Von Blaubeeren über Cranberrys bis hin zu Aprikosen und Datteln kann alles in den Teig gerührt werden

- 1 -

Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

- 2 -

Bananen in Scheiben schneiden.



- 3 -

Bananen in den Mixbehälter geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Bananenbrot - Grundrezept



- 4 -

Eier, Zucker, Vanillezucker, Bananenpüree, Öl und Buttermilch in eine Schüssel geben.



- 5 -

Zutaten mit Rührstäben gut verrühren.



- 6 -

Mehl, Backpulver, Natron, Muskat, Zimt und Salz in einer weiteren Schüssel vermischen und sanft unter die Bananenmasse heben.



- 7 -

Schokolade und Nüsse grob hacken.

Bananenbrot - Grundrezept



- 8 -

Gehackte Schokolade und Nüsse unter den Teig heben.



- 9 -

Teig in eine gefettete Kastenform geben. Bananenbrot bei 160 °C Umluft etwa 70 Minuten backen. Nach 50 Minuten mit Alufolie abdecken.

Rezeptideen für Bananenbrot