

## Bananenbrot

### Zutaten:

300 g Dinkelmehl 630  
50 g Vollrohrzucker  
1 TL Zimt  
3 TL Backpulver  
1 Prise Meersalz  
40 g Zartbitter-Schokotropfen  
3 sehr reife Bananen  
100 ml Sojamilch (oder eine andere Pflanzenmilch)  
80 ml Rapsöl  
1 TL Apfelessig  
1 EL Mandelmus

### So geht's:

- 1) Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2) Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen
- 3) Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Sojamilch, Öl, Apfelessig und Mandelmus glattrühren.
- 4) Flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren.
- 5) Kastenform gut einölen.
- 6) Teig in die Form füllen und glattstreichen.
- 7) Bananenbrot auf mittlerer Schiene etwa 50 min backen. Für einen kontrollierten Aufriss nach 10 min mit einem scharfen Messer der Länge nach leicht einschneiden.
- 8) Vor dem Herausnehmen Stäbchenprobe machen. Vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.

### Küchenwerkzeug:

Waage  
1 große Schüssel  
1 mittelgroße Schüssel  
1 Kochlöffel  
1 Gabel  
1 Messbecher  
1 Esstöffel  
1 Teelöffel  
1 Pinsel  
1 scharfes Messer  
1 Stäbchen  
1 Kastenform (ca. 30cm)

**Guten Appetit!**