Bananenbrot mit Walnüssen

Das brauchst du an Zutaten:

- 3 reife Banane(n)
- 45 g Walnüsse (½ Cup = 45 g)
- 50 g Cashewnusskerne (½ Cup = 50 g)
- 2 Ei(er)
- 1 Quetschie(s) Deiner Wahl o. jeweils 100 g Apfelmark
- 195 g Weizenvollkornmehl (1½ Cups = 195 g)
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Zimtpulver

So geht es...

SCHRITT 1:
Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Kastenform mit etwas Butter oder Öl einfetten.

SCHRITT 2:
Die reifen Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Nüsse leicht zerkleinern, so wie es für Deine Kleinen am besten ist.

SCHRITT 3:
Die Eier in eine große Schüssel geben und mit dem Handrührgerät luftig aufschlagen. Die zerdrückten Bananen und den fruchtigen Quetschie oder das Apfelmark zur Eimasse geben und alles auf niedriger Stufe kurz verrühren.

SCHRITT 4:
Weizenvollkornmehl und Backpulver vermengen, die Mischung über die Obst-Ei-Masse sieben und unterrühren. Die gehackten Nüsse und das Zimtpulver hinzufügen und ebenfalls unterrühren.

SCHRITT 5:
Den Teig in die Kastenform füllen und im heißen Ofen (auf der mittleren Schiene) etwa 45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen kontrollieren, ob der Kuchen fertig ist.