

Banana Bread mit Nüssen

Zutaten für eine Kastenform (30 cm):

1 Zitrone, unbehandelt

3 reife Bananen

125 g brauner Zucker

125 g Rapsöl nach Wahl

150 g Joghurt, z. B. Sahne-Joghurt

1 Ei (L)

½ TL Vanillepulver

½ TL Salz

150 g gemahlene Nüsse oder Mandeln
nach Wahl

150 g Mehl, Type 405

1 Päckchen Backpulver



Und so geht's:

Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine große Kastenform mit Backpapier auskleiden.

Die Zitrone heiß waschen und gründlich abtrocknen. Die Schale fein reiben und den Saft auspressen.

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Zucker, etwas Zitronensaft und -schale nach Geschmack vermengen.

Das Rapsöl mit Joghurt, Ei, Vanillepulver und Salz verrühren, dann zur Bananemischung geben. Nüsse, Mehl und Backpulver vermischen und mit der Rapsöl-Joghurt-Masse verrühren. Den Teig in die Form füllen und 45 Min. auf der zweiten Schiene von unten backen.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.