

Rezeptidee Januar:

Bananenbrot mit Nüssen

ZUTATEN für eine Kastenform, 30 cm:

1 Zitrone, unbehandelt	½ TL Vanillepulver
3 reife Bananen	½ TL Salz
125 g brauner Zucker	150 g gemahlene Nüsse oder
125 g Rapsöl nach Wahl, z. B. mit Buttergeschmack	Mandeln nach Wahl
150 g Joghurt, z. B. Sahne-Joghurt	150 g Mehl, Type 405
1 Ei (L)	1 Päckchen Backpulver



ZUBEREITUNG:

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, Vanille und Salz verrühren, dann zur Bananenmischung geben. Nüsse, Mehl und Backpulver vermischen und mit der Rapsöl-Joghurt-Masse verrühren. Den Teig in die Form füllen und 45 Minuten 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.