

Heute backt der Faire Kochlöffel ein leckeres Bananenbrot, das fast schon ein Kuchen ist. Wir könnten es auch zero-waste-Kuchen nennen, denn es lassen sich „zu“ reife Bananen verwenden, und andere Zutaten, die Du „retten“ möchtest.

## Bananen-Brot



Lege dir folgende Utensilien bereit:

- 2 Schüsseln (1 für trockene, 1 für die flüssigen Zutaten)
- Gabel
- Backform

Du brauchst folgende Lebensmittel:

- 3 reife Bananen
- 100 g weiche Butter/Margarine, alternativ 1 Glas Öl
- 2 Eier (ersetzbar, z.B. durch je 1EL Leinsamen in etwas Wasser gequellt)
- 300 g Mehl (Dinkel/Weizen, evtl. etwas Kokosmehl)
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g gehackte Nüsse, austauschbar durch 100g Hafer- oder andere Getreideflocken
- 1 TL Zimt

Wenn Du magst:

- Leinsamen, Sesam, Kokos
- Rosinen, Apfelstückchen, Kakao, Schokostückchen



Heize den Backofen auf 170 Grad C vor.

1. Fülle weiche Butter oder das Öl in die Schüssel
2. Füge die Eier hinzu und mische beides
3. Zerquetsche die Bananen mit der Gabel zu Brei und mische sie unter

4. Mische Mehl, Backpulver, Salz, Nüsse u./o. Haferflocken
5. Rühre diese trockenen Zutaten nach und nach zu den flüssigen Zutaten

Du kannst auch noch weitere Zutaten hinzufügen. Falls der Teig zu trocken wird, füge noch etwas Flüssigkeit hinzu; oder noch eine Banane oder ein Ei (bzw. gequollene Leinsamen)

6. Teig 5 Minuten ruhen lassen



7. Fülle den Teig in eine Backform oder Muffinförmchen
8. Du kannst den Teig noch mit Sesam oder etwas anderem bestreuen
9. Backe das Bananenbrot bei **150 Grad Celsius**  
etwa **50 Minuten** (Mitte, Umluft)  
**Muffins** brauchen nur **ca. 30-40 min**



Lass´ es Dir schmecken 😊



*Herzliche Grüße aus der  
Küche,  
Deine Astrid*