



GESUNDES
BAYERN

#GESUND
KANNJEDER

Schoko-Bananenbrot

„ Wenn die Lust nach etwas Süßem ins Unermessliche wächst, hilft kein Verbot. Eine gesündere Alternative bietet unser Schoko-Bananenbrot. Der Vorteil: Bananenbrot ist nicht so süß und fettig wie Kuchen, stillt aber den Heißhunger. Und ist gesünder als die Schokolade oder ein Brot mit Schokoaufstrich. Damit ist das Schoko-Bananenbrot perfekt für zwischendurch. Kleiner Tipp: Vollkornmehl statt Weißmehl hält zudem länger satt.“

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 40 bis 50 Minuten

ZUTATEN

| | |
|--------|--------------------|
| 3 | sehr reife Bananen |
| 1 | Ei |
| 100 ml | Milch |
| 75 ml | Öl |
| 70 g | Agavendicksaft |
| 170 g | Vollkornmehl |
| 50 g | Kakaopulver |
| 3 TL | Backpulver |



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
2. Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Ei, Milch, Öl und Agavendicksaft dazu geben und alles mit der Gabel vermischen.
3. Mehl, Kakaopulver und Backpulver mit einem Rührgerät auf mittlerer Stufe unterrühren bis eine sämige Teigmasse entsteht.
4. Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Bei Bedarf ein paar gehackte Nüsse darüber streuen und das Bananenbrot anschließend für 40 bis 50 Minuten backen.



EIN REZEPT VON
#GESUNDKANNJEDER
EXPERTIN STEFANIE NANN

