



DIÄTOLOGIN  
Martina  
Brunnmayr

BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,  
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Web: [www.essen-leib-seele.at](http://www.essen-leib-seele.at)  
Mail: [office@essen-leib-seele.at](mailto:office@essen-leib-seele.at)

# Bananenbrot

Zutaten: 2 große Bananen (reif), 40 ml Hanföl (oder ein anderes kaltgepresstes Öl), 40 g Joghurt, 100 g Kristallzucker, 2 Eier, 1 Esslöffel Vanillezucker, ½ Teelöffel Zimt, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Backpulver, 150 g Mehl (Dinkel oder Weizen glatt), 50 g Vollkornmehl (Dinkel- oder Weizen-Vollkorn), 40 g Nüsse gerieben

Zubereitung: Backrohr vorheizen. Eine Kastenform mit Öl bestreichen und mit Mehl bestäuben.

Bananen pürieren und mit Öl, Joghurt, Zucker, Eier, Vanillezucker, Zimt und Salz schaumig mit dem Mixer oder der Küchenmaschine rühren. Anschließend noch das Mehl mit dem Backpulver und die geriebenen Nüsse unterrühren.

Die Masse in die Kastenform geben und 50-55 min im Backrohr, bei 180°C Heißluft, backen.

*Gutes Gelingen!*

