Bananenbrot (fast) ohne Zucker

Bananenbrot ist ja ein amerikanischer Klassiker und schmeckt eigentlich immer – als Frühstück, zum Kaffee oder auch mal zwischendurch. Die perfekte Resteverwertung, wenn Bananen überreif zu werden drohen, kann auch noch fast gesund sein, wenn man Vollkornmehl einbaut und den Kristallzucker durch andere Süßungsmittel ersetzt.
Die Bananen sind ja an sich schon recht süß und in diesem Rezept von Inga Pfannebecker aus „Sweets ohne Zucker“, das ich leicht abgewandelt habe, kommen noch ein paar Datteln und etwas Ahornsirup zum Einsatz. Wobei ich sagen muss, dass ich mir den Kuchen oder das Brot noch ein klein wenig süßer gewünscht hätte und nächstes Mal werde ich 2 oder 3 Esslöffel Sirup mehr nehmen.

Andererseits kann man es so eben wirklich als Brot frühstücken und noch Marmelade oder süßen Aufstrich drauf geben. =)
Im Rezept stehen 60 g Walnüsse, die ich nicht da hatte, also kamen Schokostreusel hinein, in denen natürlich ein bisschen Kristallzucker drin ist, aber da will ich mal nicht so sein.

Bananenbrot (fast) ohne Zucker

Wie ihr seht, habe ich die schöne Form von DEK Design benutzt, die schon viel zu lange arbeitslos im Schrank lag. Kastenkuchen kamen in letzter Zeit hier irgendwie zu kurz… Das muss sich ändern und tut es hiermit!

Für 1 Kastenform:

200 g Dinkelvollkornmehl
150 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 große Prise Nelkenpulver
1 große Prise gemahlener Ingwer
1 TL Zimt
3 reife Bananen
50 g weiche Datteln
100 ml Öl
175 g (Pflanzen-/Butter)Milch
2 Eier
2-5 EL Ahorn- oder Agavensirup
(2-3 EL Schokochips oder fein gehackte Zartbitterschokolade)

Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Form einfetten und mit Mehl ausstreuen. Beide Mehlsorten mit Backpulver, Salz, Gewürzen (und Schokolade) mischen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit den Datteln im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.
Öl mit Milch, Eiern und Sirup vermischen und nach und nach mit der Mehlmischung verrühren. Dann die Bananen-Dattel-Mischung unterrühren und den Teig in die Form geben.
Etwa 55 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!) und in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und auf einem Gitter ganz auskühlen lassen.

Ich hatte ja überlegt, den Kollegen einen Teil vom Kuchen mitzubringen, aber zum einen wäre er wohl etwas zu unsüß gewesen, zum anderen war das Brot so schnell aufgefuttert, wie das bei uns ja fast immer der Fall ist. Naschkater und Naschkatze machen ihrem Namen eben alle Ehre…
Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und genießt den Sommer!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email