

# 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.





Wie ihr seht, habe ich die schöne Form von [DEK Design](#) benutzt,

die schon viel zu lange arbeitslos im Schrank lag. Kasten Kuchen 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 austreuen.

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

---

**Buchrezension: „Sweets ohne Zucker“ von Inga Pfannebecker**



Wenn schon naschen, dann wenigstens gesünder, so könnte man die Intention dieses Buchs beschreiben. Die Autorin ist Ernährungswissenschaftlerin und weiß nur zu gut, dass zuviel Zucker nicht wirklich gesund ist. Eine Naschkatze ist sie trotzdem – und steckt somit im Dilemma. Da Verzicht auf Dauer keine Lösung ist, hat sie Rezepte mit natürlich süßen Alternativen entwickelt, die zudem mit nährstoffreichen Zutaten wie Vollkornmehl oder Nüssen deutlich gesünder und vollwertiger sind.

Natürlich enthalten auch „Alternativen“ zu Zucker genau diesen, doch trotz dem sind sie eine gute Möglichkeit, den raffinierten, überpräsenten Zucker zu ersetzen und sich somit immerhin gesünder zu naschen.





## Inhal

t

Zu Beginn gibt Inga Pffannebecker einen Überblick über das Lebensmittel Zucker, dessen Wirkung auf uns und was er im Endeffekt für unsere Gesundheit bedeuten kann.

Sie verrät beispielsweise, dass unser Körper theoretisch gar keine Zuckierzufuhr braucht, denn die Glucose, die er benötigt, kann er selbst aus Kohlenhydraten herstellen. Zucker ist also reines Genussmittel.

Im Folgenden wird der Glykämische Index erklärt, es gibt Tipps gegen Heißhunger und alternative Süßungsmittel sowie nährstoffreiche Zutaten wie Nuss- oder Vollkornmehle werden vorgestellt.



## Rezepte

Zu den meisten Rezepten gibt es hübsche Bilder, die sofort Appetit machen. Die Zutaten sind übersichtlich in einem Kästchen aufgeführt und die einzelnen Schritte sind nummeriert. Häufig gibt die Autorin auch noch Tipps am Ende des Rezepts.

Die Rezepte sind in vier Kapitel gegliedert: „Kuchen und Torten“, „Cupcakes, Cookies & Co“, „Süßes zum Sattessen“ und „Süßes Finale“.

Da findet man zum Beispiel Himbeer-Brownies mit Datteln, Frozen Cheesecake mit Heidelbeeren, Käsekuchen mit Bananen oder Schokokuchen mit roter Beete.

Im zweiten Kapitel gibt es Zimtschnecken mit Datteln, Himbeercupcakes mit Kokosraspeln, Gerollte Scones mit Fruchtfüllung und süße Snacks wie Kokosriegel oder Quinoa-Puffs.

Satt essen kann man sich mit einem Bananen-Schmarren mit Couscous, Pflaumenbuchteln mit Schoko-Nuss-Sauce, Milchreisgratin mit exotischen Früchten oder zum Frühstück mit



Nuss-Granola oder Zitronen-Pancakes.

Das Süße Finale bietet Kirsch-Trifle nach Schwarzwälder Art, Schokocreame mit Seidentofu oder Frozen Yoghurt mit Himbeeren.



Wer sich für gesündere Naschereien interessiert, generell keine allzu süßen Dinge mag oder den Vorsatz hat, etwas weniger weißen Zucker zu sich zu nehmen, der ist bei diesem Buch goldrichtig. Ich habe mir vorgenommen, mich von ihm öfter inspirieren zu lassen und meine Naschereien ab und zu mit gesünderen Süßstoffen herzustellen.



Wie seht ihr das mit dem Zucker? Glaubt ihr, dass er süchtig machen kann? Versucht ihr, darauf zu achten, wie viel ihr davon esst und ihn auch mal zu ersetzen?  
Ich freue mich auf eure Meinung!

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith