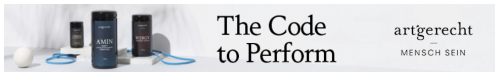
# Winterliches Bananenbrot

| Vorbereiten | Zubereiten | Niveau |
|---|---|---|
| **15** | **60** | **Einfach** |
| Minuten | Minuten | ★ ☆ ☆ |

## Zutaten

- 5 große und sehr reife Bananen
- 120 g gemahlene Mandeln
- 250 g Pekannüsse
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 120 ml Ahornsirup
- 2 TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 1 Msp gemahlener Ingwer




Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 200 g der Pekannüsse in einem Hochleistungsmixer fein vermahlen. Anschließend zusammen mit den gemahlenen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie goldbraun werden und anfangen zu duften. Die restlichen Pekannüsse grob hacken, zusammen mit den Gewürzen hinzugeben und alles gut vermengen.

Die Bananen schälen. Von einer Banane zwei sehr dünne Längs-Scheiben abschneiden und zur Seite legen, die restlichen Bananen mit einer Gabel zerdrücken bzw. in einem Hochleistungsmixer zu einem cremigen Bananenbrei verarbeiten. Den Bananenbrei zu der Gewürz-Nuss-Mischung geben, das Mehl, Backpulver sowie den Ahornsirup hinzufügen. Den Teig kurz vermengen - er sollte sehr fest und klebrig sein. Im Zweifel noch ein bisschen Mehl hinzugeben. Den Teig in eine gefettete und gemehlte Kastenform geben. Die Bananenscheiben darauf garnieren, mit Ahornsirup bestreichen und mit etwas Zimt bestreuen und das Ganze für ca. 60 Minuten backen.


© 2026 TIME2TRI GmbH