



Heidelbeer-Bananen-Kuchen

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

| | |
|----------------------------|---------|
| Heidelbeeren, tiefgefroren | 200 g |
| Walnusskerne | 50 g |
| Bananen | 4 St. |
| Öl | 80 ml |
| Brauner Zucker | 80 g |
| Zimt | 0.25 TL |
| Weizenmehl, Type 405 | 250 g |
| Backpulver | 2 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Kastenform 28 cm, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Heidelbeeren über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Walnüsse klein hacken. Bananen schälen, eine Banane halbieren, Bananenhälfte für die Garnierung beiseitelegen, übrige Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Öl, Rohrzucker und Zimt in die Schüssel geben und mit einem Handrührgerät mit Schneebesens vermengen. Mehl und Backpulver zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Walnüsse und Heidelbeeren unter den Teig heben.
3. Eine Kastenform mit Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Teig gleichmäßig in die Form gießen. Halbierete Banane auf den Teig legen, leicht eindrücken und im Ofen ca. 50 Min. backen.
4. Bananenbrot aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form stülpen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 181 kcal |
| Kohlenhydrate | 29 g |
| Eiweiß | 3 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 6 g |