



Kokos-Bananenbrot

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Bananen | 5 St. |
| Walnusskerne | 100 g |
| Öl | 80 ml |
| Eier | 2 St. |
| Zucker | 80 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 250 g |
| Backpulver | 2 TL |
| Kokosraspel | 50 g |
| Paniermehl | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Kastenform 28 cm

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Bananen schälen und in einer Schüssel vier Bananen mit einer Gabel zerquetschen. Letzte Banane längs halbieren. Walnüsse fein hacken.
2. Öl, Eier und Zucker in die Schüssel geben und mit einem Handrührgerät mit Schneebesen mit den Bananen vermengen. Mehl und Backpulver zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Walnüsse und Kokosflocken unterheben.
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. 50–60 Min. backen.
4. Bananenbrot aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Portionieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 231 kcal |
| Kohlenhydrate | 32 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 10 g |