



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Bananenkuchen

Rezept Zutaten:

- + 350 gr. reifen Bananen
- + 2 Eier
- + 100 gr. flüssige, braune Butter
- + 160 gr. brauner Rohrzucker
- + 180 gr. Mehl
- + 1 TL Salz
- + 1,5 TL Backpulver
- + 1 TL Zimt
- + 150 gr. Nüsse nach Wahl



Bild: Franz Nagler, DZKJR

Zubereitung:

- + Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
- + Eine Kastenform oder flaches Blech mit Butter einfetten und überall mit einer dünnen Mehlschicht und etwas Zucker bestreuen.
- + In einer Schüssel die Eier mit dem braunen Zucker und der zerlassenen Butter vermengen und mit einem Schneebesen schaumig schlagen.
- + Die Bananen schälen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Es dürfen dabei noch einige größere Stücke bleiben.
- + Das Bananenmus mit dem Zimt in die Schüssel mit der Eier Zuckermischen geben

- + Die Nüsse nach Wahl ein wenig hacken und anschließend ohne Öl kurz rösten.
- + Das Mehl in eine zweite Schüssel hineinsieben und mit Salz und dem Backpulver verrühren.
- + Die trockene Mischung in mehreren Etappen mit den nassen Zutaten vermengen, bis sich ein homogener Teig gebildet hat.
- + Zuletzt wird der Teig in die vorbereitete Form gegeben und bei 170 Grad im vorgeheizten Ofen für ca. 40 - 45 Minuten gebacken.