

# BANANENBROT



3	reife Bananen
100g	neutrales Öl
80ml	Pflanzenmilch
1 Msp.	Vanille oder 1 Pck. Vanillezucker
150 g	Rohrzucker
1 TL	Natron
1 Prise	Salz
200g	Dinkel(vollkorn)mehl
1 EL	Stärke

Kuchenform einfetten. Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft vorheizen. Bananen, Öl, Pflanzenmilch und Vanille(-zucker) in eine Rührschüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken.

Es kann ruhig stückig bleiben. Zucker und Rohrzucker dazu geben und verrühren. Natron und Salz dazugeben.

Das Mehl und die Stärke dazugeben und verrühren, sodass alles gerade so vermischt ist. Nicht zu viel rühren, sonst wird der Kuchen wie Gummi!

Den Teig in die Kuchenform geben und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 50 bis 60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und auf einem Kuchenrost komplett abkühlen lassen.