Österreichische Gesundheitskasse

Geeignet für Kinder ab einem Jahr.

Das Bananenbrot ist ideal als gesunder, süßer Snack für die ganze Familie. Es enthält weder zugesetzten Zucker noch Fett und besteht zu 100 % aus Vollkornmehl. Sowohl warm als auch kalt überzeugt das süße, saftige Brot.

BABY-ISST-MIT-TIPP: Bananenbrot eignet sich ideal als gesunde Jause für Groß und Klein.

Bananenbrot mit Himbeeren

Rezepte zum Nachkochen für Klein und Groß

Zubereitung

Apfel waschen und fein reiben (oder als Alternative Apfelmus nehmen), die Bananen gut zerdrücken und zusammen in eine Schüssel geben.

Nun mit zwei Eiern schaumig schlagen.

Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl, Backpulver, Nüsse und Zimt miteinander vermischen und zum Bananen-Apfel-Brei mischen. Das Ganze gut aber kurz mixen.

Zum Schluss weitere Zutaten wie z. B. Himbeeren vorsichtig unter die Masse mischen (für die Dekoration können ein paar Himbeeren übrig gelassen werden).

Teig in eine eingefettete und bemehlte Kastenform füllen und mit Himbeeren und ev. Nussmus (z. B. Mandelmus) dekorieren.

Nun bei 180 Grad Heißluft etwa 45 Minuten backen.

Zutaten (für 10 Stück):

- 4 reife Bananen
- 200 g Vollkornmehl (Weizen- oder Dinkelvollkornmehl)
- Zimt (ca. 1 TL)
- 100 g Apfelmus oder ein geriebener Apfel
- 1 Packung Backpulver
- 2 Eier
- ca. 4 EL gehackte/geriebene Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, ...)
- Nach Belieben weitere Zutaten wie z. B. Himbeeren, Weichseln oder Heidelbeeren, Nussmus (z. B. Mandelmus), Kakao
- ev. Rapsöl und Mehl für die Kastenform