

Buchweizen-Bananenbrot mit Walnüssen

Zutaten:

- 4 reife Bananen
- 90 g Kokosblütenzucker
- 150 g Vollfett-Joghurt
- 40 g Ahornsirup
- 1 TL Kakaopulver
- 60 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- etwas Backnatron
- 1 Schote Vanille
- 1 TL Zimt
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 250 g Buchweizenmehl
- 50 g Walnusskerne
- für die Garnitur: Joghurt
- Basilikumblätter
- (mit hohem Kakaoanteil) Schokolade

Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Drei Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Falls die Bananen noch nicht ausreichend reif sind, mit Schale etwa 10 Minuten im heißen Ofen backen. Kokosblütenzucker hinzufügen und mit einem Rührgerät mit den Bananen vermengen. Joghurt, Ei, Ahornsirup, Kakaopulver und Pflanzenöl dazugeben, ebenso Backpulver, Backnatron, das Mark einer Vanilleschote, Zimt und Salz. Kurz vermengen. Buchweizenmehl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Walnüsse grob hacken und untermengen.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Die vierte Banane schälen, längs halbieren und auf die Oberfläche des Kuchenteigs legen. Den Kuchen etwa 1 Stunde im Ofen backen.

Wer mag, kann den Kuchen als Dessert servieren. Dafür etwas Joghurt auf Teller geben und darauf 1 Scheibe Kuchen legen. Etwas Schokolade darüber reiben und mit Basilikumblättern garniert servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 27.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen