

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Bananenkuchen – so lecker!

Zutaten:

- 250 g weiche Butter oder z.B. Rapsöl
- 150 g Honig
- Vanillearoma
- 3 Eier
- 300 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss frisch gerieben
- 2 TL Kakao oder Carob
- 500 g reife Bananen (mit Schale gewogen)

Herd auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Eine Kastenform oder Gugelhupf-Form mit Butter ausstreichen.

Mehl mit Backpulver, Natron und den Gewürzen vermischen.
Die Bananen mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.
Butter/Öl, Honig und Eier ca. 5 Minuten schaumig rühren,
dann nach und nach die Mehl-Mischung unterrühren.
Zum Schluss das Bananenpüree unterziehen und den Teig
in die Form füllen.

Im Backofen auf der untersten Schiene 1 Stunde backen
(150° Grad bei Umluft).

Danach Backofentür öffnen und den Kuchen noch ¼ Stunde
im Ofen auskühlen lassen.

Dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter
auskühlen lassen.

Vollwertige Deko:

Den noch warmen Kuchen mit Akazienhonig bestreichen und
mit gehackten Haselnüssen oder Mandeln und getrockneten
Himbeeren bestreuen.

TIPP:

Sehr lecker schmeckt dazu eine große Schüssel frischer
Obstsalat und Schlagsahne (bitte nur BIO-Sahne verwenden).

