

# Hawaiian Bananabread

Naschen ohne schlechtes Gewissen.

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe •••

## Zutaten für 1 Kastenform:

120 g weiche Butter oder oder 70 ml Rapsöl  
120 g Rohrohrzucker  
3 sehr reife Bananen  
280 g Mehl ( am besten Dinkelmehl)  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
2 Eier



## So geht's:

*Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.*

*Eine Kastenform fetten und mit Mehl ausstäuben oder mit Backpapier „auskleiden“*

*Butter und Zucker mit der Küchenmaschine cremig rühren.*

*Bananen mit einer Gabel zerdrücken und dazugeben.*

*Eier und Salz hinzugeben und weiter verquirlen.*

*Mehl und Backpulver gut vermischen und in die Küchenmaschine hinzugeben.*

*Den Teig in die Kastenform füllen und ca. 50 min backen.*

### Tipp:

*Mit einem Schaschlikspieß in die dickste Stelle des Kuchens stechen und wieder herausziehen, wenn nichts daran festklebt ist das Banana Bread fertig.*

*Das fertige Banana Bread am besten in der Form noch etwas abkühlen lassen, dann löst es sich leichter von den Rändern.*

*Drei Mal war ich zu meiner aktiven Profizeit  
beim Ironman auf Hawaii am Start und jedes Mal war ich  
absolut begeistert vom Bananabread, das wir uns dort auf dem  
Farmers Market gekauft haben.  
Grund genug es selbst einmal auszuprobieren 😊*



HEIDI SESSNER COACHING  
Ernährungs- + Triathloncoach

[www.heidi-sessner-coaching.de](http://www.heidi-sessner-coaching.de)