

# BANANENBROT THERMOMIX REZEPT

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



45 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 1 Brot

- 3 Bananen (ca. 300 g ohne Schale)
- 1 Apfel (100 g geschält)
- 50 g Walnüsse
- 2 Eier
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Haferflocken
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Zimt



## Zubereitung:

1. Gib die Nüsse in den Mixtopf. Mahle sie **10 Sek. / Stufe 10** und fülle sie in eine Schüssel um.
2. Wasche den Apfel, schäle und entkerne ihn. Gib ihn mit den Bananen und Eiern in den Mixtopf. Verrühre alles **30 Sek / Stufe 7**.
3. Gib die gemahlene Walnüsse, das Vollkornmehl, die Haferflocken, Backpulver und Zimt mit in den Mixtopf. Verrühre den Teig **30 Sekunden / Stufe 3**.
4. Fülle den Teig in eine gefettete Kastenform. Backe das Bananenbrot 40 Minuten bei 175°C Umluft.

Ein ganzes Bananenbrot auf einmal ist dir zu viel? Kein Problem: Du kannst das [Bananenbrot einfrieren](#), dann hast du immer einen gesunden Snack parat.

**Nährwerte pro Portion:** 125 kcal | KH 17 g | E 4 g | F 4 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem **Shop**.

