



Bananen-Walnussbrot

Zutaten:

180 g	Dinkel, frisch gemahlen	}	(alternativ 225 g Dinkel)
45 g	Kamut, frisch gemahlen		
1 TL	gem. Zimt		
3 TL	Weinsteinbackpulver		
1 Prise	Salz		
75 g	Nackthafer, frisch geflockt		
60 g	Walnusskerne, grob gehackt oder Walnussbruch		
175 g	Honig (z.B. Akazienhonig oder andere milde Sorte)		
2	Eier		
80 g	Sonnenblumenöl		
65 g	Schmand		
4	reife Bananen, zerdrückt		

Zubereitung:

Backofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen oder Heißluft 170° C, dann kein vorheizen.

Kastenform gut mit Butter einfetten.

Mehl, Zimt, Backpulver, Salz, Haferflocken und 40 g der Walnusskerne in eine Schüssel geben und alles vermischen.

In einer weiteren Schüssel den Honig mit den Eiern, dem Öl, dem Schmand und den zerdrückten Bananen verrühren und dann die trockenen Zutaten kurz unterrühren.

Den Teig in die Kastenform füllen und mit den restlichen Walnusskernen bestreuen. Das Brot ca. 45 Min. goldbraun backen. Falls das Brot zu dunkel zu werden droht, mit Alufolie abdecken.

Das Brot 10 Min. in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen.