

Kürbis-Bananenbrot



ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 250g Kürbis
- 70 ml pflanzliches Öl
- 120 ml pflanzliche Milch
- 1 TL Vanilleessenz
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 2-3 EL Leitungswasser
- 100g Dinkel-Vollkornmehl
- 100g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 50g gem. Walnüsse
- 2 TL Backpulver
- 1 Pr. Salz
- 1 TL Zimt
- Walnüsse

SCHRITTE:

- 1) Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 2) Den Kürbis putzen und entkernen, grobe Stellen wegschneiden und 250g (ca. $\frac{1}{4}$) in kleine Stücke schneiden, mit etwas Wasser in eine Auflaufform geben und für ca. 15-20 Minuten backen.
- 3) Nach dem Backen in ein hohes Gefäß geben, kurz abkühlen lassen und anschließend mit einem Mixer/Pürierstab pürieren.
- 4) In der Zwischenzeit die Leinsamen mit dem Leitungswasser in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- 5) Bananen schälen, klein schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Bananenmuß mit Öl, Milch und Vanille in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Leinsamen untermischen.
- 6) In einer separaten Schüssel Mehl, gemahlene Walnüsse, Backpulver, Zimt und Salz vermengen und portionsweise mit dem Handrührgerät unter die Bananen-Milchmischung rühren.
- 7) Zuletzt das Kürbispüree unter den Teig rühren und ein paar Walnüsse hacken und unterheben.
- 8) Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im noch heißen Ofen auf mittlerer Schiene für ca. 40 Minuten backen.
- 9) Genießen ☺

GEHEIMTIPPS:

- Wer den Kuchen noch würziger haben möchte, mischt noch $\frac{1}{2}$ TL Kardamom und je eine Msp. gem. Nelken und Muskat unter den Teig.
- Der Bananen-Kürbisteig eignet sich auch sehr gut für Muffins, die Menge passt genau in 12 Muffinförmchen.

**Unser
Club.de**

