

## Rezeptideen – lecker und gesund

### Dinkel-Bananenbrot ohne Zucker

#### Zutaten für 12 Stücke

200 g gehackte oder gestiftete Mandeln  
150 g Öl  
(zzgl. etwas Öl zum Einfetten der Backform)  
4 Bananen  
180 g Mandeldrink  
300 g Dinkelmehl (Type 630)  
1 Pck. Backpulver  
2 TL Zimt  
1 Prise Salz  
100 g Cranberries



Außerdem: Kastenform (Länge 30 cm)

#### Zubereitung:

- Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett langsam goldbraun rösten.
- Die Kastenform einfetten.
- Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Bananen mit einem Pürierstab zerkleinern oder mit der Gabel zerdrücken und in eine große Schüssel geben.
- Öl zu den Bananen hinzufügen und mit dem Handrührgerät gut verrühren.
- Mandeldrink langsam während des Rührens hinzufügen.
- Mehl, Backpulver, Zimt und Salz dazugeben und gut verrühren.
- Anschließend die gerösteten Mandeln und die Cranberries unterheben.
- Teig in die Kastenform füllen.
- Bananenbrot im heißen Backofen ca. 50 Minuten backen.
- Etwa 10 Minuten auskühlen lassen, dann das Bananenbrot aus der Form nehmen.

**INFOBOX****Bananenbrot**

Das Bananenbrot enthält rein pflanzliche Zutaten – es ist also vegan. Der angenehme süße Geschmack entsteht durch die Basis aus den gehackten Mandeln, dem Mandeldrink sowie dem Fruchtzucker und dem Aroma der Bananen. Die verarbeiteten Bananen dienen zusätzlich als Bindemittel, da in dem Bananenbrot keine Eier verwendet werden. Die Cranberries verleihen dem Bananenbrot eine fruchtige Note.

**Bananen** zählen zu den Klassikern unter den Obstsorten. Bei Sportlern sind sie beliebt, da sie schnell Energie liefern und für eine leichte Sättigung sorgen. Bananen sind gute Kaliumquellen. Kalium trägt zu einem ausgeglichenen Wasser- und Säure-Basenhaushalt im Körper bei. Es unterstützt die Weiterleitung von Nervenimpulsen und ist somit von Bedeutung für Muskeln, Herz und die Regulation des Blutdrucks.

**Dinkel** ist ein Urgetreide – das bedeutet, Dinkel wurde bereits vor vielen Tausenden von Jahren angebaut. Dinkel und der heute verwendete Brot- oder Weichweizen gehören zur Pflanzengattung Weizen (*Triticum*). Demzufolge sind Dinkel und Weizen eng verwandt. Als Vollkorngetreide weisen beide Getreidesorten hohe Nährstoffgehalte auf: Dinkelvollkorn enthält mit 9,7 mg auf 100 g fast doppelt so viel des Spurenelements Eisen wie Weizenvollkorn. Das ganze Weizenkorn hat dafür mehr Ballaststoffe und deutlich mehr Niacin, ein Vitamin der B-Reihe. Werden beide Getreidesorten in der Küche verarbeitet, ergänzen sie sich hervorragend.