

Gesunder Bananen-Himbeer-Kuchen

Passiert dir das auch oft - Bananen gekauft und nicht geschafft alle zu essen? Nicht mehr so tragisch - mach einfach einen leckeren Bananen-Himbeer-Kuchen draus!

ZUTATEN:

- + 4 reife Bananen ...die sind schön süß und man kann viel Zucker sparen!
- + 20 - 25 Himbeeren ...die tiefgekühlten gehen auch wunderbar!
- + 250 g Mehl ...habe Dinkelmehl genommen - echt lecker - Weißmehl oder Vollkornmehl geht natürlich auch - die Menge bleibt die gleiche!
- + 150 g Zucker ...wenn man es nicht ganz so süß will, kann man auch nur die Hälfte nehmen - ich ersetze den Zucker durch 100 g Akazienhonig
- + 100 g weiche Butter ...oder 50 g Butter + 50 g Buttermilch und bisschen Butter für die Kuchenform zum Einfetten
- + 2 Eier
- + 1 Esslöffel Milch
- + 1 Teelöffel Zimt
- + 1 Päckchen Backpulver
- + 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

- Bevor du anfängst alle Zutaten zusammenzurühren - OFEN AN! Backofen auf 160 °C - Umluft oder Ober/Unterhitze 180 °C vorheizen!
- + Backform mit Butter ausstreichen (nimm einfach Backpapier, so kann man's am besten verteilen)
 - + Zucker, Butter und Eier rühren, bist du eine Creme hast
 - + Eine große Schüssel nehmen (hier kommt dann alles dazu) Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit Zimt und Milch verrühren - Zuckermischung dazu
 - + Mehl, Backpulver und Salz sieben
 - + Mehlmischung unter die Bananen-Zuckermischung heben
 - + JETZT die HALFTE des Teiges in die "gebutterte" Kuchenform füllen - die Hälfte der Himbeeren verteilen - den "Rest" des Teiges in die Form füllen und die restlichen Himbeeren verteilen und in den Teig reinstupsen, so dass keine Beere mehr rausschaut ...nun die befüllte Kuchenform in den vorgeheizten Ofen schieben
 - + Backzeit ca. 1 Stunde - nach 45 Minuten testen, ob der Kuchen schon durchgebacken ist - einfach mit einem Zahnstocher reinpieken - ist das Stäbchen trocken, ist der Kuchen fertig
 - + Kuchen kurz abkühlen lassen und dann stürzen - schöne dicke Scheiben abschneiden.

NambyPamby-Tipp >> warm essen und dazu ein paar Himbeeren in Buttermilch ...himmlisch

GUTEN APPETIT 🍌

EINKAUFLISTE

- + 4 reife Bananen
- + TK Himbeeren
- + Mehl
- + Zucker
- + Butter / Buttermilch
- + 2 Eier
- + Milch
- + Zimt
- + Backpulver
- + Salz