



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Herbstliches Bananenbrot mit Kürbis & Kastanienmehl

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 1 h 15 min **Gesamtzeit:** 1 h 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach

Portionen: 10 **Kalorien p.P.:** 132 kcal

Zutaten

3 Stück(e) Bananen

200 g Kürbispüree

20 g Kakao

1 Teelöffel Zimt

60 g Mandelmus

2 Teelöffel Backpulver (Reinweinstein)

100 g Kastanienmehl

20 g Schokolade gehackt

Zubereitung

1.

Kürbis in Stücke schneiden und in kochendes Wasser geben. Das ganz ca. 15–20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Anschließend mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer, einem Pürierstab oder Hochleistungsmixer zu Püree verarbeiten. Abkühlen lassen.

Achtung, jede Kürbissorte verhält sich etwas anders beim Kochen, daher kann es je nach verwendeter Sorte auch unterschiedlich viel Kürbis brauchen, damit die benötigte Menge Püree zustande kommt. Aus diesem Grund wird im Rezept auch die Menge des fertigen Kürbispürees und nicht des rohen Kürbisses angegeben. Bei Hokkaido Kürbis mit Schale waren es in meinem Fall ca. 280 g roher Kürbis für 200 g Püree.

2.

Den Ofen auf 180 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

3.

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken oder gemeinsam mit dem gekochten Kürbis pürieren.

4.

Alle weiteren Zutaten, bis auf die gehackte Schokolade, in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig vermengen.

5.

Eine (Kasten-) Form mit den Maßen von ca. 20 × 12 cm mit Ghee einfetten und mit etwas Mehl oder Kakao bestreuen. So löst sich das Bananenbrot später besser aus der Form.

Wenn eine flachere Form verwendet wird, werden aus dem Bananenbrot auch super leckere Brownies!

6.

Die Teigmasse in die Kastenform füllen, glatt streichen und die gehackte Schokolade darüber streuen.

7.

Für ca. 60 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

8.

Vor dem Stürzen aus der Kastenform abkühlen lassen. Umso kühler das Bananenbrot, umso besser löst es sich aus der Form.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Das Rezept lässt sich wie oben schon erwähnt statt als Bananenbrot auch wunderbar für zuckerfreie Brownies verwenden. Dafür einfach eine breitere und flachere Form für das Backen verwenden.

Zudem lässt es sich auch noch herbstlicher oder weihnachtlicher würzen. Z. B. kann Lebkuchengewürz, Kardamom, Nelken oder Ingwerpulver hinzugefügt werden. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Statt Kürbispüree kann auch ein Apfelpüree verwendet werden. Hierbei kann fertig gekauft Apfelpüree allerdings unter Umständen mehr Flüssigkeit enthalten. Daher sollte die Menge etwas angepasst werden oder das Bananenbrot oder die Brownies werden extra saftig bzw. weicher.

Auch durch das Hinzufügen von Walnussbruch oder Kakaonibs lässt sich dem Rezept einen extra herbstlichen Crunch verleihen.

Das Rezept klappt natürlich auch mit „klassischem“ Mehl oder Hafermehl. Hier muss jedoch evtl. die Menge etwas angepasst werden.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Bananen sind nicht nur köstlich, sondern auch reich an Kalium, das wichtig für die Herzgesundheit und den Blutdruck ist. Sie enthalten zudem Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.

Kürbispüree bringt nicht nur eine wunderbare Farbe ins Spiel, sondern ist auch eine hervorragende Quelle für Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Vitamin unterstützt die Sehkraft und das Immunsystem. Außerdem ist Kürbis kalorienarm und reich an Ballaststoffen, was ihn zu einer idealen Zutat für gesunde Backwaren macht.

Kakaopulver ist nicht nur für den schokoladigen Geschmack verantwortlich, sondern enthält auch Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken können. Es kann die Stimmung heben und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Zimt ist nicht nur ein aromatisches Gewürz, sondern hat auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Er kann den Blutzuckerspiegel regulieren und hat antioxidative Eigenschaften. Zudem verleiht er dem Bananenbrot eine warme, herbstliche Note.

Mandelmus ist eine großartige Quelle für gesunde Fette, Eiweiß und Vitamin E. Es unterstützt die Herzgesundheit und kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Zudem sorgt es für eine cremige Textur und einen nussigen Geschmack.

Kastanienmehl ist glutenfrei und reich an Ballaststoffen, was es zu einer hervorragenden Wahl für Menschen mit Glutenunverträglichkeit macht. Es enthält auch wichtige Mineralien wie Magnesium und Eisen, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen können.

Was ist das Fazit?

Dieses herbstliche Bananenbrot ist nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch eine gesunde Wahl für alle, die sich etwas Gutes tun möchten. Mit seinen nährstoffreichen Zutaten bietet es eine perfekte Balance aus Geschmack und Gesundheit. Egal, ob zum Frühstück, als Snack oder zum Kaffee – dieses Bananenbrot wird schnell zu einem Lieblingsrezept in der kühleren Jahreszeit. Lass dich von den Aromen des Herbstes verführen und genieße jeden Bissen!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela