

Ingrediënten

225-250 gram bloem 2 1/4
theelepel bakpoeder 1/2
theelepel dubbelkoolzure soda
1/2 theelepel zout 5 eetlepels
boter, margarine, vetvrije yoghurt
of zure room 150 gram suiker 3/4
theelepel geraspte citroen of
sinaasappelschil 2 geklutste
eieren 2-3 fijngeprakte bananen 1
theelepel vanille-extract

Tijd: > 1 uur
Keuken: Amerikaans
Smaak: Zoet
Soort_gerecht: Brood
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

bananenbrood

Met een laag vetgehalte

Vorbereiding

Meng in een schaal de bloem met de bakpoeder en de soda. In een andere schaal de yoghurt met de suiker kloppen tot het schuimig is. Dan de geklutste eieren er een voor een door kloppen en daarna de geprakte bananen en het vanille-extract. Voeg daarna de droge bestanddelen toe in drie gedeelten tot je een soepel beslag hebt.

Bereidingswijze

Variaties: 1. Voeg 6 eetlepels cacao bij de droge ingredienten 2. Neem in plaats van bananen geraspte appel 3. Gebruik een mengsel van bananen en ander fruit, zoals mango, perzik, nectarine enz. 4. Voeg een eetlepel van je favoriete likeur toe zoals: Amaretto, Grand Marnier enz. 5. Voeg er 80 gram rozijnen bij, 's nachts geweekt in water, wijn of rum. 6. Voeg een papelepel vers geraspte sinaasappel of citroenschil toe (geen wit van de schil, dat is bitter) 7. Voeg 70 gram geroosterde noten bij het beslag, zoals walnoten, pistache noten, amandelen, pecannoten. 8. Voeg 50 a 60 gram tarwekiemen bij de droge ingredienten. Als het beslag te dik is doe er dan wat melk in. Bak het brood in een oven van 200 graden C. (gasstand 4) gedurende 1 uur of tot het gaar is. Ik neem vetvrije yoghurt en doe die in een koffiefilter in een kom, 's nachts in de koelkast, zodat de wei eruit lekt en gebruik dat inplaats van boter om bananenbrood te bakken. U kunt ook boter, margarine of plantenvet gebruiken naar wens.

Serveertips

Het bananenbrood wordt gegeten als een soort cake