Schwierigkeit: mittel **Zeit:** ca. 60-70 Minuten

Süßlupinen Banana Bread

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lupinenmehl mit 4 EL Wasser glattrühren. Limette auspressen. Bananen schälen, mit einer Gabel gut zerdrücken, sodass eine homogene Masse entsteht, mit Limettensaft vermischen. Bananen, Lupinenmehl-Wasser-Mischung, Erdnussbutter, Erbsendrink, 1 EL Rapsöl, Zimt, eine Prise Salz und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren.

Weizenmehl mit Backpulver mischen, sieben und zum Teigansatz geben. Alles mit dem Handrührgerätes zu einem glatten Rührteig verarbeiten.

Eine Kastenbackform dünn mit dem restlichen Rapsöl ausstreichen, leicht mit Mehl bestäuben und den Teig hineingeben.

Das Bananenbrot im heißen Backofen 45 Min. backen. In der Form auskühlen lassen und nach Belieben mit Honig bestreichen – festen Honig dafür kurz erwärmen.

Tipps:

Dazu passen Blaubeeren und Vanilleeis.

Zutaten
für ein Brot:
40 g Süßlupinenmehl
3 Bananen, sehr reif
1 Limette
50 g Erdnussbutter
250 ml Erbsendrink
2 EL Rapsöl
1 – 2 Msp. Zimt
Salz
1 Pk. Vanillezucker
220 g Weizenmehl, Type 405, plus etwas Mehl für die Form
1 Pck. Backpulver
2 – 4 EL Honig
optional: Blaubeeren, Vanilleeis auf Süßlupinenbasis