TINTENFASS · IDEEN FÜR ZUHAUSE

Bananenbrot aus braunen Bananen

Bananen mit vielen braunen Flecken mag kaum noch jemand essen. Im Teig werden sie zum süßesten Teil, und ihr braucht weniger Zucker als für einen Rührkuchen.

ALTER	DAUER	MATERIAL	SAUEREI
ab 3 Jahren	20 Min + 55–60 Min Ofen	Nur Haushaltsmaterial	mittel

Das braucht ihr

- [ ] 350 g sehr reife Bananen, geschält und zerdrückt
  Das sind meistens drei mittelgroße Bananen. Je mehr braune Flecken auf der Schale, desto süßer und weicher ist das Fruchtfleisch.
- [ ] 300 g Mehl
  Weizenmehl Type 405 oder 550.
- [ ] 3 TL Backpulver
  Kommt zusammen mit dem Mehl in den Teig.
- [ ] 100 g Zucker
  Weißer oder brauner Zucker, beides passt. Die Bananen übernehmen den größten Teil der Süße.
- [ ] 100 g Butter, geschmolzen
  Ihr schmelzt sie und lasst sie kurz abkühlen, bevor sie in den Teig kommt. Neutrales Öl geht auch, dann entfällt der Schmelzschritt.
- [ ] 2 Eier
  Größe M. Nach dem Aufschlagen wascht ihr euch die Hände, wie bei jedem rohen Ei.
- [ ] 1 Prise Salz
  Kommt zusammen mit dem Mehl in den Teig.
- [ ] Optional: 50 g Walnüsse, grob gehackt
  Nüsse sind ein Hauptallergen und für kleine Kinder ein Verschluckrisiko, mehr dazu im Sicherheitskasten. Ohne Nüsse schmeckt das Brot genauso gut.
- [ ] Optional: 50 g Schokostückchen
  Statt der Nüsse, oder zusätzlich, wenn euch das nicht zu süß ist.
- [ ] 1 Kastenform (etwa 25 cm), ohne Prägung
  Eine glatte Form ohne Reliefmuster lässt sich später leichter lösen.
- [ ] Für den Tisch
  Eine große Rührschüssel, eine Gabel zum Zerdrücken, ein Kochlöffel, ein langes Holzstäbchen für die Garprobe, Backpapier für die Form und später zum Abdecken.

So geht's

1. **Ofen vorheizen und Butter schmelzen** Erwachsene

   Ihr heizt den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor. Die Butter schmelzt ihr in einem kleinen Topf und lasst sie etwas abkühlen. Kommt sie zu heiß in den Teig, gerinnt später das Ei darin.

2 **Bananen zerdrücken** Kind

Euer Kind schält die Bananen und zerdrückt sie mit einer Gabel in einer Schüssel. Kleine Stücke dürfen bei euch stehen bleiben, ganz fein muss es nicht werden. Je brauner die Schale war, desto weicher lässt sich das Fruchtfleisch zerdrücken.

3 **Trockene Zutaten mischen** Kind

In einer großen Schüssel verrührt euer Kind Mehl, Backpulver und eine Prise Salz. Das geht am besten mit einem Schneebesen oder einfach mit dem Löffel. So verteilt sich das Backpulver gleichmäßig im Mehl.

4 **Teig fertig rühren** Erwachsene + Kind

Jetzt kommen Zucker, die abgekühlte Butter und die Eier dazu. Euer Kind rührt, bis keine trockenen Mehlnester mehr zu sehen sind. Zum Schluss hebt ihr die zerdrückten Bananen unter, bis der Teig gleichmäßig braun gesprenkelt aussieht.

5 **Teig in die Form füllen** Kind

Euer Kind gießt den Teig in die vorbereitete Kastenform und streicht die Oberfläche mit dem Löffelrücken glatt. Die Form wird dabei gut voll. Beim Backen geht der Teig nach oben auf.

6 **Backen** Erwachsene

Ihr schiebt die Form für etwa 55 bis 60 Minuten in den vorgeheizten Ofen. Der Ofen bleibt bei euch, auch beim Herausnehmen.

7 **Stäbchenprobe machen** Erwachsene + Kind

Nach 45 Minuten steckt ihr zum ersten Mal ein Holzstäbchen in die Mitte. Klebt noch Teig daran, backt das Brot ein paar Minuten weiter.

Oft ist die Oberseite schon braun, während die Mitte noch feucht ist. Das ist normal. Deckt ihr das Brot dann locker mit Backpapier ab, brennt oben nichts mehr an.

8 **Bananenbrot lösen und anschneiden** Erwachsene + Kind

Ist das Brot ausgekühlt, löst euer Kind es vorsichtig aus der Form. Die ersten Scheiben schneidet ihr ab, der Rest bleibt für später ganz.

Oben zieht sich bei euch oft ein Riss längs durch die Kruste. Das gehört bei diesem Brot dazu und ist kein Zeichen, dass etwas schiefgegangen ist.

Gelingt sicher

Weniger Zucker durch reife Bananen

Dieses Bananenbrot kommt mit 100 Gramm Zucker auf 300 Gramm Mehl aus. Ein normaler Rührkuchen braucht meistens deutlich mehr. Je brauner eure Bananen sind, desto mehr übernehmen sie von der Süße.

Nicht zu lange rühren

Rührt ihr den Teig zu lange, wird das Bananenbrot zäh statt locker. Sobald die Bananen untergehoben sind und kein Mehl mehr zu sehen ist, hört ihr auf.

Mehr Brot für mehr Gäste

Für eine zweite Familie oder einen Kuchenbasar verdoppelt ihr die Menge im Rechner oben. Zwei Kastenformen oder zwei Backdurchgänge teilen sich dann den Ofen.

Als Muffins statt als Brot

Füllt ihr denselben Teig in ein Muffinblech, verkürzt sich die Backzeit bei euch auf etwa 20 bis 25 Minuten. Die Stäbchenprobe entscheidet auch hier, wann sie fertig sind.

Sicherheitshinweise

- Rohen Teig nascht bei euch niemand. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät davon ab, weil rohe Eier Salmonellen und rohes Mehl andere Keime enthalten können. Erst das Durchbacken macht den Teig sicher.
- Nach dem Aufschlagen der Eier wascht ihr euch die Hände mit Wasser und Seife. Das gilt auch für Schüssel und Löffel, die mit dem rohen Teig in Berührung kamen.
- Ofen und heiße Kastenform übernehmt ihr. Fachstellen raten, Kinder etwa bis zum achten Lebensjahr vom heißen Ofen fernzuhalten. Ältere Kinder bedienen ihn mit euch daneben.
- Nüsse sind ein Hauptallergen und müssen auf Verpackungen gekennzeichnet werden. Für Kinder unter vier Jahren gehören ganze oder grob gehackte Nüsse ohnehin nicht ins Essen, sie geraten leicht in die Atemwege. Bei kleinen Kindern lasst ihr die Nussvariante einfach weg.

Bitte selbst einschätzen: Wir recherchieren jede Idee sorgfältig und prüfen sie vor der Veröffentlichung. Wie geübt euer Kind ist und wie es bei euch zu Hause aussieht, können wir aber nicht wissen: Die Aufsicht und die Entscheidung, ob eine Idee zu eurem Kind passt, liegen bei euch. Dass etwas gelingt, können wir nicht garantieren. Es gelten unsere AGB, weekend-willi.de/agb.