

BANANENBROT

Die Banane ist nach dem Apfel in Südtirol das **meistgeessene Obst**. Unglaublich, wenn man bedenkt, dass Bananen gar nicht bei uns wachsen. Durchschnittlich verzehren wir etwa 10,5 kg Bananen pro Kopf und Jahr, das sind etwa 60 Bananen. Da kann es vorkommen, dass eine Banane braun wird. Eine überreife Banane kann noch vielseitig verwendet werden und schmeckt in unserem saftigen Bananenbrot besonders gut.

Fashion Trend Banane

Damit eine Banane nach Europa kommen darf, muss sie strengen Einfuhrbestimmungen entsprechen: Sie muss mindestens 14 cm lang sein und einen Durchmesser von mindestens 2,7 und maximal 3,5 cm haben. Ansonsten wird die Banane aussortiert. Nicht nur bei Bananen, auch bei anderem Obst und Gemüse gibt es strenge Vermarktungsnormen für Größe, Gewicht, Krümmung, Anzahl an Makel. Solche Vermarktungsnormen führen dazu, dass eine große Menge an noch genießbaren und leckeren Lebensmitteln anstatt auf unserem Teller in der Tonne landet.



Zutaten

4	überreife Bananen* (etwa 400 g)
250 g	Weizenmehl
80 g	pflanzliches Öl (Sonnenblumenöl, Kokosöl* oder Olivenöl*)
80 g	Rohrzucker*
3 TL	Backpulver
½ TL	Zimt* , gemahlen
	eine MSP Vanillemark*
	optional Schokolade*

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

1. Das Backrohr auf 170°C Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit etwas Öl einfetten und beiseitestellen.
2. Die Bananen mit dem Öl und dem Rohrzucker mit Hilfe einer Gabel zerdrücken. Mehl, Backpulver, Zimt und Vanillemark hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Wer mag, kann Schokolade hacken und unter den Teig heben.
3. Anschließend den Teig in die Kastenform füllen und für etwa 50 Minuten backen. Zahnstocher-Test machen und falls Kuchenteig am Zahnstocher kleben bleibt, nochmal ab in den Ofen.

Tip

Für die meisten Backrezepte wird lediglich das Vanillemark einer Vanilleschote benötigt. Übrig bleibt die ausgekratzte Schote. Diese nicht wegwerfen! Sie kann verwendet werden, um **Vanillezucker selbst zu machen**:

Die ausgekratzte Vanilleschote in Stücke schneiden und mit etwa 100 g geschmacksneutralem Zucker vermengen. Anschließend in ein sauberes, luftdichtes Schraubglas füllen und für ca. zwei Wochen ziehen lassen. Geht der Zucker zur Neige, kann er immer wieder nachgefüllt werden. Die Vanilleschote gibt über mehrere Monate ihr Aroma an den Zucker ab.