

Schokobrot mit Bananen



Was ist das anregende daran: die Bananen (schon jeher wegen ihrer Form der Libido zugeordnet) und die dunkle Zartbitter Schokolade (hoher Serotoningehalt). Das beflügelt das Wohlfühlen und somit die Glücksgefühle.

Dieses Schokobrot ist geeignet, es in einer weizenfreien (oder sogar mehlfreien) Variante zu backen. Einfach das Weizenmehl durch Dinkel- und Buchweizenmehl zu gleichen Teilen austauschen. Oder statt dem Mehl geriebene Nüsse und Buchweizen verwenden.

Zutaten:

2 große, reife Bananen
3 Eier
250 g Mehl
120 g Zucker
120 g weiche Butter
100 g Kuvertüre (mind. 70 % Kakao)
75 ml Milch
1 Msp Vanillezucker
1 Pkg. Backpulver
1 Prise Salz
Etwas Fett und Mehl für die Form

Zubereitung:

Eine mittlere Kastenform fetten und bemehlen; Rohr auf 170 ° C vorheizen.
Bananen fein zerdrücken, Kuvertüre klein hacken oder reiben.
Eier trennen. Dotter, Zucker, weiche Butter und Vanillezucker cremig schlagen. Das Bananenpüree, die gehackte Schokolade, Milch und das Backpulver unterrühren.
Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Abwechselnd mit dem Mehl unter die Dottermasse heben. Die Masse in die Kastenform füllen und ca. 45 Minuten backen.