

Bananenkuchen



Foto: JuB's

Welche Küchenutensilien benötigst du?

Ein Rührgerät mit Schneebesenaufsätzen, zwei große Schüsseln, eine kleine Schüssel, zwei Tassen, eine Küchenwaage, ein Teelöffel, zwei Esslöffel, einen Teigschaber oder einen breiten Löffel, ein kleines Messer

Zutaten:

150 g weiche Butter oder weiches Kokosfett

3 Eier (Größe M)

75 g Zucker

Zwei reife Bananen

3 EL (Esslöffel) Zitronensaft, am besten frisch gepressten

60 g Kokosraspel **oder** gemahlene Haselnüsse **oder** Mandeln

5 EL Milch **oder** Hafermilch **oder** andere pflanzliche Milch

1 TL Backpulver

150 g Mehl

1 EL Kakaopulver

Optional, also je nach Lust und Laune:

Etwas gehackte Zartbitterschokolade

Ca. 50 g Obst, frische Erdbeeren, Heidelbeeren, z.B. Kirschen aus dem Glas oder gefrorenen Beeren

Und los....!

1. 150 g Butter abwiegen und in einer Schüssel bei Raumtemperatur weich werden lassen, falls du Kokosöl verwenden willst dieses eventuell kurz in einem Topf bei niedriger Temperatur erwärmen.

2. Stelle die zwei Tassen vor dich und trenne nun die Eier, d.h. du trennst das Eigelb vom Eiweiß. Dazu schlägst du ein Ei am Rand einer Tasse auf und schüttest das Eigelb über einer Tasse von Schalenhälfte zu Schalenhälfte so lange hin und her bis das gesamte Eiweiß abgelaufen ist. Wenn sich kein Eiweiß mehr in den Schalen befindet, gibst du die Eigelbe in die zweite Tasse.



Foto: JuB's

3. In einer großen Schüssel verrührst du mit Hilfe des Rührgeräts die weiche Butter mit 50 g des Zuckers. Wenn sich das Ganze gut miteinander verbunden hat, kannst du die Eigelbe hinzufügen und weiter mit dem Rührgerät schaumig rühren.



Foto: JuB's

4. Die Bananen in grobe Stücke schneiden und den Zitronensaft hinzufügen. Jetzt pürierst du das Ganze, wenn du keinen Pürierstab hast, kannst du das Ganze auch mit einer Gabel zerdrücken bis es Brei ist.



Fotos: JuB's

5. Bananenmus zusammen mit den Kokosraspeln (oder der Alternative deiner Wahl, siehe Zutatenliste) und der Milch (oder Hafermilch oder so) zu dem Butter-Ei-Zucker-Gemisch hinzufügen und mit dem Rührgerät einarbeiten.



Foto: JuB's

6. In einer anderen großen Schüssel wiegst du nun das Mehl ab und fügst das Backpulver hinzu. Das vermischst du miteinander. Dann fügst du es zu den restlichen, bereits vermischten Zutaten dazu. Falls der Teig bröckelig wird, gibst du noch etwas Milch oder Milchersatzprodukt hinzu bis sich ein schöner dicker, aber gleichmäßiger Teig bildet.
7. Fette nun eine Gugelhupf- oder eine Kastenform ordentlich mit Butter oder Kokosöl aus. Hilfreich beim Verreiben kann hier ein Stück Küchenrolle oder ein Stückchen Backpapier sein.



Foto: JuB's

8. Heize den Backofen auf 180 Grad vor (Umluft 160 Grad).

9. Nimm nun das Rührgerät wieder zu Hilfe und stelle vorher sicher, dass die Rührhaufsätze sauber und fettfrei sind. Schlage nun das Eiweiß mit 25 g Zucker zu einem festen Eischnee.



Fotos: JuB's

10. Den Eischnee hebst du nun unter den restlichen Teig.



Fotos: JuB's

11. Falls du Schokoladenstückchen in deinem Kuchen haben willst, kannst du jetzt die Zartbitterschokolade hacken und ebenfalls unter den Teig heben.



Foto: JuB's

12. Die Hälfte des Teiges kannst du nun gleichmäßig bereits in die von dir gefettete Form füllen.
(Wenn du Kirschen oder ähnliches einarbeiten willst, kannst du diese nun frisch oder abgetropft bzw. aufgetaut und abgetropft auf dem eigefüllten Teig verteilen).



Fotos: JuB's

13. Die zweite Hälfte des Teiges verrührst du nun mit dem Kakaopulver. Anschließend verteilst du den restlichen Teig in der Form.



Fotos: JuB's

14. Das Ganze jetzt auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 40-50 min bei 180 Grad backen.
15. Lass den Kuchen in der Form auskühlen, stürze ihn auf ein Holzbrett oder ein Kuchengitter und fertig ist der Kuchen. Guten Appetit. Gerne könnt ihr uns ein Foto eures Ergebnisses an juz.bretzenheim@stadt.mainz.de schicken.



Fotos: JuB's

Viel Spaß!