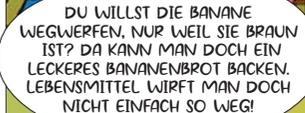


Abenteuer der Wald Bande



LEBENSMITTELRESTE VERWERTEN: REZEPT FÜR LECKERES BANANENBROT...

Wenn ihr das nächste Mal Bananen nicht mehr essen wollt, weil sie braun geworden sind, dann werft sie bitte nicht gleich weg. Bakt doch ein leckeres Bananenbrot daraus und überrascht eure Familie damit – die werden sich bestimmt freuen!



DAS BRAUCHST DU:

- 3 reife Bananen
- 1 Ei
- 4 Esslöffel Speiseöl
- 100 Gramm Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 Gramm Mehl
- 1 Prise Salz (das ist soviel, wie zwischen Zeigefinger und Daumen passt, also nur ganz wenig)
- 1 Teelöffel Zimt

UND SO GEHT'S:

1. Damit der Backofen nachher schön heiß ist, mach ihn als allererstes an und stelle 180 Grad und Umluft ein. Frage deine Eltern, wenn du nicht weißt, wie der Backofen funktioniert.
2. Als erstes musst du die Bananen zermatschen und sie dann in einer Schüssel mit dem Rührgerät mit allen Zutaten bis auf Mehl und Backpulver verrühren.
3. Zum Schluss rührst du dann noch das Mehl und das Backpulver unter.
4. Jetzt nimmst du die Backform und schmierst sie überall mit einem Pinsel mit weicher Butter ein. Das ist wichtig, damit der Kuchen nach dem Backen nicht am Rand festklebt und leicht aus der Form rausgeht.
5. Dann leerst du deinen Teig in die Form. 😊
6. Jetzt kommt die Form in den heißen Backofen und da wird er ca. 50 Minuten gebacken. Stell dir einen Wecker, damit du nicht vergisst den Kuchen rechtzeitig rauszunehmen. Sonst verbrennt er und dann kann man ihn nicht mehr essen.
7. Nach ca. 50 Minuten holst du den Kuchen raus. **Aber Achtung: Die Form ist sehr heiß – Du musst unbedingt Backhandschuhe anziehen, sonst verbrennst du dir die Finger!**
8. Lass den Kuchen abkühlen, und wenn er kalt ist, holst du ihn aus der Form. Wie das geht? Wie immer ganz einfach, wenn man weiß, wie: Indem du einen Teller obendrauflegst und dann den Teller fest auf die Form presst, beides zusammen gut festhältst und einfach beides auf den Kopf drehst. Dann plumpst der Kuchen runter auf den Teller. Er liegt dann natürlich auf dem Kopf... Also musst du ihn noch vorsichtig richtig rundrehen.



GUTEN
APPETIT!

