

Unser tägliches Brot – Rezept von Doris Müller

Unser tägliches Brot sieht verschieden aus. Die einen lieben das tägliche Ruchbrot, die anderen ein Körnerbrot. Viele lieben den Sonntagszopf, der zum Festtag gehört. Bei einer Glutenunverträglichkeit braucht es Spezialbrote ohne Weizenmehl.

Wir können dankbar dafür sein, genügend Brot zur Auswahl zu haben und nicht hungern zu müssen. Brot ist kostbar. Werfen wir es nicht weg, auch wenn es am zweiten Tag etwas trockener ist. Das gilt auch für andere Lebensmittel, wie zum Beispiel braune Bananen. Mit ihnen kann man ein leckeres Bananenbrot backen. Und wer weiss, vielleicht gehört es bald zu den täglichen Lieblingsbroten?

Hier mein Rezept:



Bananenbrot

Zutaten:

- 3 sehr reife Bananen
- 300g Mehl
- 1 Ei
- 1 Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Esslöffel Öl
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
4. Zutaten gut verkneten.
5. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben.
6. Brot bei 180 Grad 35 bis 40 Minuten backen.
7. Brot aus der Form nehmen und mit dem Probieren etwas warten, damit man sich die Zunge nicht verbrennt.
8. Gut in Folie verpackt hält sich das Brot einige Tage.



Lasst es euch schmecken und vergesst nicht, dankbar zu sein:

Lieber Gott, schenk uns unser täglich Brot.
Lass uns lachen und nicht weinen,
lasse deine Sonne scheinen,
bis in unser Herz hinein.
Lass uns immer bei dir sein.
Amen