Bananen-Müsli-Kuchen



Leicht fragil

Bananen sind nicht sehr saftig und geben daher nicht sehr viel Flüssigkeit an einen Rührkuchen ab. Sie sind eher sämig, relativ fest und sorgen eigentlich eher für die Festigkeit und Stabilität eines Rührkuchens.

Zur Vorsicht gebe ich jedoch aber doch noch ein zusätzliches Ei hinzu.

Den größten Teil des Mehls ersetze ich durch feingehäckseltes Müsli. Dazu noch Vollkornmehl.

Lassen Sie den Kuchen in der Kasten-Backform unbedingt mehrere Stunden gut erkalten. Oder machen Sie dies eventuell sogar im Kühlschrank! Bevor Sie den Kuchen aus der Backform auf eine Kuchenplatte stürzen. Sie riskieren sonst, dass der Kuchen, da er doch ein wenig fragil ist, eventuell beim Stürzen bricht.

Bananen-Müsli-Kuchen



22. Juli 2021
von Thobie
Kategorie Kuchen
Zubereitungszeit
15 Minuten
Garzeit
1 Stunde, 30 Minuten
Gesamtzeit
1 Stunde, 45 Minuten



Zutaten

Für den Rührteig:

- Grundrezept
- Anstelle 500 g Mehl folgende Zutaten:
- 400 g Müsli (mit Cranberrys, Rosinen und Leinsamen)
- 100 g Vollkornmehl

Zusätzlich:

- 1 Ei
- 200 g überreife Bananen (2 Stück)

Anleitung

1. Bananen schälen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.
2. Müsli in einer Küchenmaschine fein häckseln.
3. Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.
4. Mehl durch Müsli und Vollkornmehl ersetzen.
5. Das zusätzliche Ei dazugeben.
6. Vor dem Backen Bananenstücke nur noch mit dem Backlöffel unter den Rührteig unterheben.
7. Rührteig nach dem Grundrezept in einer Kasten-Backform mit Backpapier backen.
8. Einige Stunden sehr gut abkühlen lassen.
9. Kuchen auf eine Kuchenplatte stürzen.
10. Srückweise anschneiden und servieren.
11. Guten Appetit!

Schlagwörter

Banane,
Müsli,
Rührkuchen,
Rührteig,
Vollkornmehl

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/07/22/bananen-muesli-kuchen/