

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Bananenbrot mit Walnüssen

Du magst es süß und saftig? Dann bist du hier richtig!

Zutaten:

- 100 g weiche Butter (0,20 mg*)
- 4 reife Bananen (0,22 mg*)
- 200 g brauner Zucker
- 1 Ei (0,35 mg*)
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 ½ TL Backpulver
- ½ TL Zimtpulver
- 220 g Mehl (1,10 mg*)
- 1 Prise Salz
- eine Handvoll Walnüsse (2,70 mg*)

Zubereitung: Die Bananen schälen und pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Dazu Butter, Zucker, Vanillezucker und das Ei geben und mit einem Mixer verrühren. In einer weiteren Schüssel Mehl mit Backpulver, Salz und Zimt mischen und schrittweise unter die Bananen-Masse sieben. Alles gut miteinander vermengen und die Walnüsse mit einem Löffel unterrühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform (25 oder 30 cm) geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° Ober-/Unterhitze ca. 60 Min. backen. Anschließend gut auskühlen lassen und aus der Form lösen.

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Bitte denken Sie an die Umwelt, bevor Sie diese Seite drucken.

Bildquelle: © Initiative ZINK, 2021

Stand 02-2022

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de