Gesunder Banane-Nuss-Zopf

Niveau

Mittel

☆ ★ ☆

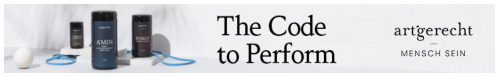
Zutaten

Hefeteig

- 500g Dinkelvollkornmehl
- 12 Datteln, klein geschnitten
- 300ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 1/2 TL Salz
- 1 Ei
- 1 TL Zimt
- 80g Butter (Zimmertemperatur)

Füllung

- 200g gemahlene Haselnüsse
- 2reife Bananen
- 2 EL Rohkakao
- 1 TL Zimt
- 1 Ei



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Die Datteln zusammen mit der Milch in einen Topf geben und leicht erhitzen. Für ca. 30 Minuten einweichen lassen und anschließend zusammen mit der Milch fein pürieren. Die Hefe hineinbröseln und darin auflösen.

Das Mehl zusammen mit Salz, Zimt und dem Ei in eine Schüssel geben. Die lauwarme Dattelmilch hinzugeben und mit einem Knethaken gut vermengen. Die Butter in Flocken dazugeben und ebenfalls gut mit durchkneten. In einer zugedeckten Schüssel an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Die Bananen-Nuss-Masse mit einem Löffel gleichmäßig darauf verteilen.

Den Hefeteig eng aufrollen, die Rolle längs in der Mitte halbieren und die beiden Hälften ineinander drehen. Auf ein Backblech legen und auf mittlerer Stufe für ca. 30 Minuten backen.

© 2026 TIME2TRI GmbH