

# The drunken monkey - Guinness-Bananenbrot

## aus dem Topf/Dutch oven - süßlich, locker und einfach himmlisch

Die Hefe und den Zuckerrübensirup im lauwarmen Bier auflösen.

Beide Mehle in einer Schüssel mischen, Sauerteig und Haferflocken hinzufügen und mit der Küchenmaschine auf kleinster Stufe ca. 5 Minuten kneten.

Anschließend das Salz hinzufügen und weitere 4 – 6 Minuten weiterkneten lassen.

Während des Knetvorgangs esslöffelweise die pürierten Bananen hinzufügen. Wenn der Teig zu klebrig ist, noch etwas Weizenmehl hinzufügen. Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen und eine weiche Konsistenz haben. Nun den Teig in eine große, geölte Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.

Jetzt den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, rund formen und in einer bemehlten Schüssel oder einem Gärkörbchen abgedeckt für etwa 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Währenddessen den Backofen samt Topf oder Dutch oven auf 250 °C aufheizen – das dauert ca. 45 Minuten.

Den Teig in den Dutch oven gleiten lassen, mit dem Deckel verschließen und 15 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 210 °C senken und das Brot in ca. 35 - 45 Minuten fertig backen. Das Brot anschließend aus dem Topf nehmen und im ausgeschalteten Backofen mit leicht geöffneter Tür nochmals 10 Minuten liegen lassen.

Jetzt nur noch auf einem Gitterrost auskühlen lassen und genießen.



### Zutaten für 1 Portionen:

8 g	Frischhefe
300 ml	Bier (Guinness oder Porter)
1 EL	Zuckerrübensirup oder Honig
250 g	Roggenmehl, Type 1150
470 g	Weizenmehl, Type 550
Sauerteig (Roggensauerteig), wenn	
75 g	nicht vorhanden, braucht man 20 g Frischhefe anstelle der 8 g
2 m.-große	Banane(n), reif
100 g	Haferflocken
2 TL	Salz
Öl	

Rezept von: **schniposa285**

<b>Arbeitszeit</b>	ca. 30 Minuten
<b>Ruhezeit</b>	ca. 1 Stunde 45 Minuten
<b>Koch-/Backzeit</b>	ca. 1 Stunde
<b>Gesamtzeit</b>	ca. 3 Stunden 15 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	normal
<b>Kalorien p. P.</b>	ca. 3716