

Bananenbrot

Für 1 kleine Kastenform (18 cm)

Zutaten

- 3 Bananen
- 80 ml Kokosöl
- 60 g Joghurt
- 60 g Ahornsirup
- 2 Eier
- 1 TL Vanillemark
- 1 TL Natron
- 150 g gemahlene Haferflocken
- 100 g Mehl
- ½ TL Zimt
- 120 g Seeberger Walnüsse



Zubereitung

Vorbereitung

Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Eine kleine Kastenform (18 cm) einfetten und mit Backpapier auslegen.

Zubereitung

Die Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken oder im Mixer pürieren. Die Bananen dann mit dem Kokosöl, Joghurt, dem Ahornsirup und den Eiern verquirlen. Das Vanillemark unterrühren.

In einer zweiten Schüssel die gemahlene Haferflocken mit dem Natron, dem Mehl und dem Zimt vermischen. Die flüssigen Zutaten dazugeben und alles kurz miteinander verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Zum Schluss die Walnüsse grob hacken und unterrühren.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 – 60 Minuten goldbraun backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen gar ist.

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.