

Brot aus Maniokmehl und Kochbanane

Zutaten für 1 Brot (circa 14 Scheiben):

- 50 ml Kokosöl
- 2 Kochbananen
- 1 EL gemahlene Gelatine
- 8 EL entöltes Erdmandelmehl
- 4 EL Maniokmehl
- 0,5 TL Meersalz
- 0,5 TL Natron
- 1 TL Apfelessig

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und etwas Kokosöl darauf verteilen.

Die Kochbananen schälen und in fingerdicke Stücke schneiden. Kochbananenstücke, restliches Kokosöl und Gelatine in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und verquirlen, bis die Masse glatt wird. Erdmandelmehl, Maniokmehl und Meersalz hinzufügen und unterrühren. Weiter rühren und dabei Natron und Apfelessig hinzugeben.

Den Teig etwa 10 Minuten stehen lassen und dann noch einmal mit der Hand durchkneten. Anschließend aus dem Teig auf dem Backblech ein breites Baguette formen. Mit einem scharfen Messer auf der Oberseite mehrmals einritzen.

Das Brot 50 Minuten backen und im Anschluss abkühlen lassen. Das fertige Brot sollte von außen knusprig sein und innen drin eine leicht feuchte, fluffig-elastische Konsistenz haben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen