

Bananenbrot

Zutaten (für 1 Brot):

- 3 reife Bananen
- 3 Eier
- 1 TL Vanille-Pulver
- 2 EL Kokosöl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Hafermehl
- alternativ: 100 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise grobes Meersalz

Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Bananen schälen, grob zerbrechen und mit Eiern, Vanillepulver und Fett in einer Rührschüssel gut verquirlen. Mandeln, Dinkel- und Hafermehl, Salz, Backpulver und Zimt untermischen und alles zu einem Rührteig mixen. Seine Konsistenz ist richtig, wenn er zäh reißend vom Löffel fällt.

Den Teig in einer Kastenform ausbreiten und in den Backofen geben. 30-35 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen. Eventuell durch Einstechen mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen innen gar ist.

Aus dem Ofen nehmen und kurz in der Form abkühlen lassen. Nach 15 Minuten stürzen und weiter auskühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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