

BANANENBROT OHNE ZUCKER



ZUTATEN:

2 Eier
3 Bananen (sehr reif)
40 g Datteln
60 g Kokosblütensirup (alternativ Agavendicksaft)
20 g Kokosöl (weich bzw. flüssig)
60 g neutrales Öl
50 g Haferflocken
50 g Kokosmus
30 g Leinsamen (geschrottet)
1 Prise Salz
1 TL Zimt
4 EL Joghurt
250 g Mehl
1/2 Pkg. Backpulver
50 g Walnüsse grob gehackt

1/2 Banane zum Unterheben für den Teig

Zur Deko:

1/2 Banane
etwas Kristallzucker



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten außer Mehl, Backpulver und Walnüsse in einen Mixaufsatz (zB der Kenwood Küchenmaschine oder Pürierstab) geben und gut pürieren.
2. (Kein Mixer bzw. Pürierstab zuhause? Dann einfach die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Mixer alle Zutaten außer Mehl verrühren.)
3. Die Masse in eine Schüssel geben und Mehl und Backpulver unterrühren. Walnüsse grob hacken und im Teig untermischen. Die Banane für die Deko halbieren. Die eine Hälfte in halbierte Scheiben schneiden und ebenfalls unter den Teig heben. Übrigens: nicht von der Festigkeit des Teiges irritieren lassen - das gehört so :-)
4. Eine Kastenform ausbuttern und mit Mehl bestäuben. Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.
5. Masse in die Kastenform geben. Die andere Hälfte der Banane in Scheiben schneiden und auf dem Teig in 2er Reihe verteilen. Ca. einen Esslöffel Kristallzucker über die Bananenscheiben streuen. Das sorgt für leicht karamellierte Bananen auf dem Bananenbrot.
6. Für ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

Hinweis: Kokosmus habe ich bei DM gekauft. Es kann allerdings auch weggelassen werden.

Wenn die Zutaten in einen Standmixer kommen, kann auch ungeschrotteter Leinsamen verwendet werden.