

Bananenbrot mit Nüssen

Zutaten für ein Brot:

4 reife Bananen

3EL Honig

4EL Kokosöl

4EL Milch

1EL Apfelessig

70g zarte Haferflocken

170g Vollkornmehl

4EL Nüsse nach Wahl (z.B. Cashewkerne, Walnüsse)

1 1/2 TL Backpulver

1TL Zimt

1 Prise Salz

1.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine 20cm Kastenform mit etwas Öl bepinseln und beiseite stellen.

2.

Drei Bananen in einer großen Schüssel zerdrücken und mit allen anderen feuchten Zutaten (Milch, geschmolzenes Kokosöl, Honig, Apfelessig) verrühren.

3.

Die Nüsse zerstoßen und mit den anderen trockenen Zutaten (Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt, Salz) in die feuchte Mischung geben.

4.

Den Teig in die Kastenform geben und glatt streichen.

5.

Die letzte Banane halbieren und auf den Teig legen.

6.

Das Brot 30min unbedeckt backen. Dann die Hitze auf 150°C reduzieren und weitere 20min backen, darauf achten, dass es nicht zu dunkel wird.

7.

Anschließend ca. 30min abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form nehmen.