

Saftiges Bananenbrot

1 Kastenform (30 cm Länge)

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g Dinkelmehl Type 630
(alternativ: glutenfreies Mehl)
50 g gemahlene Mandeln
2 ½ TL Weinstein-Backpulver
½ TL Salz
1 TL Zimt
300-350 g zerdrückte Bananen
von ca. 3 mittelgroßen,
überreifen Bananen)
2 Eier (Größe M)
80 g Rapsöl
40 g Ahornsirup
ca. 80 g Hafermilch ungezuckert
60 g Haselnüsse, grob gehackt

Zum Einfetten der Kasten- oder
Muffinform:

Kokosfett



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform oder Muffinförmchen mit Kokosfett einfetten.

Alle trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermengen. Bananen mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Eiern, Öl, Ahornsirup und Milch glattrühren.

Die trockenen zu den flüssigen Zutaten geben und kurz vermengen. Teig in die Form füllen, die Oberfläche glattstreichen und mit den Haselnüssen bestreuen.

Im unteren Drittel des Ofens etwa 50 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Das Brot nach dem Backen mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.