



Apfel-Bananen-Kuchen

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: Vorbereitung 30 Min., Backen ca. 50 Min. Umluft



Zutaten:

- 100 g zarte Buchweizenflocken oder Quinoa-Flocken (alternativ Haferflocken – nicht die beste Option!)
- 100 g Walnüsse oder Haselnüsse oder Mandeln gemahlen
- 3-4 TL hochwertiger Honig | Dattelsirup | Kokosblütensirup oder Kokosblütenzucker –
- Alternativ: 80 gr. geschreddete Trockenfrüchte wie Dattel, Pflaumen, Aprikosen, Cranberry, Feigen
- 180 g Kokos-Raspeln
- 150 g Butter, zerlassen
- 4 EL Kokosmehl | Mandelmehl | Teffmehl | Erdmandelmehl oder Maronenmehl
- 3 EL Kokosöl zerlassen
- 3 reife Bananen, zerdrückt
- 2 Eier
- 1 großer Apfel, grob gerieben ohne Schale
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 3-4 EL Apfelsaft, wenn der Teig zu trocken ist
- Aromen nach Belieben und Geschmack: Mandelbitter, Vanille, Citrus, Zimt
- Gehackte Walnüsse oder Mandelsplitt zum Verzieren
- Optional 1 TL Speisestärke für die Fluffigkeit
- Optional: Kirschen | Heidelbeeren | Himbeeren | Apfelstücke auf dem Teig mitbacken – macht alles noch fruchtiger – ist aber in der Haltbarkeit nicht so lang wie ohne Früchte



Zubereitung

1. Eier schaumig rühren.
2. Alle flüssigen Zutaten (Butter, Öl, Obst, Aromen, Süße) dazu geben und verrühren.
3. Zum Schluss Mehl, Kokosflocken, Buchweizenflocken unterheben.
4. Teig nochmal abschmecken nach Süße und Geschmacksaromen.
5. Den Teig in eine gefettete Backform mit einem Durchmesser von 24 cm oder auf ein Backblech geben.
6. Den Kuchen mit grob gehackten Nüssen oder Früchten bestreuen und bei 160-170 °C Umluft 50 Minuten backen.

Tipp:

Statt 200 g Butter könnt Ihr nur 100 g Kokosöl nehmen. Der Kuchen schmeckt dadurch auf keinen Fall schlechter.

An Guad´n!