



Frisches Bananen-Beeren-Brot

Schwierigkeit: Leicht, Zeit: 20 Min. Vorbereitung, 70 Min. backen

Zutaten:

- 80 g weiches Kokosöl + 1 TL zum Einfetten
- 4 EL Honig | Kokosblütenzucker | Kokosblütensirup oder Dattelsirup
- 3 Eier
- 160 g Mandelmehl | Kokos- | Erdmandel- | Maronen- oder Teffmehl (kann auch gemischt werden!)
- 60 g Kokosraspeln
- 70 g Chia-Samen
- 3 EL geriebene Nüsse
- 2 TL Weinstein Backpulver
- 1 kl. Prise Natron oder Meersalz
- 2 Bananen
- 2 EL Apfelmus | Mandel- | Sesam- oder Cashewmus
- 100 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
- 1 Prise Salz oder Natron
- Optional nach Belieben und immer geschmacklich eine Ergänzung: Zimt, Vanillepulver | Mark | Sirup oder Aroma, Mandelbitteraroma, Citrusaroma – sparsam verwenden, bekommen schnell an Intensität

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160°-170°C vorheizen (Umluft).
2. Kasten-Backform mit einem TL Kokosöl einfetten oder mit Backpapier auslegen.
3. In einer Schüssel die Bananen zermatschen oder kleinschneiden und mit dem Apfelmus pürieren bzw. verrühren.
4. Eier schaumig rühren (wer möchte kann die Eier auch trennen und zum Schluss den Eischnee unterheben - wird immer lockerer!).
5. Kokosöl und Honig dazu geben und weiter cremig schlagen.
6. Mandelmehl, Kokosraspel, Chiasamen, Backpulver und Salz verrühren.
7. Banane-/Apfelmuss-Masse unterheben/einrühren.
8. Optional die Aromen dazu geben – ein Kann / kein Muss!
9. Himbeeren zum Schluss vorsichtig dazu geben und unterheben.
10. Den Teig langsam in die Form füllen.
11. Das Ganze für ca. 70 Minuten in den Ofen geben. Dabei nach ca. 50 Minuten mit Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.



Tipp:

Das Bananenbrot mindestens eine halbe Stunde abkühlen lassen, bevor Du es aufschneidest.

Nüsse, Kerne, Samen, Saaten haben einen hohen Fettanteil, der die Gesundheitsvorsorge definitiv positiv unterstützt und ist aus dieser Sicht sehr zu empfehlen. Sollte allerdings Dein persönliches Thema die Gewichtsreduzierung oder Regulierung sein, empfiehlt es sich, diese Form der Teigwaren den Weizen, Getreide oder anderen einfachen Mehlprodukten vorzuziehen. ABER jedoch sparsam einzusetzen, da diese einen hohen Anteil an Kalorien aufweisen! Ab und zu, aber nicht als regelmäßige Vollmahlzeit!

SOMMERLICHE VARIANTE DES BANANENBROTS

Mit aller Art von Beeren und Früchten, die die Saison, Garten und Frischeläden hergeben.

Diese Bananenbrot Abwandlung eignet sich super für Kindergeburtstage oder als kleiner Snack und Energielieferant vor dem Workout.

An Guad´n!