



Bananenbrot – Chiasamen mit Himbeeren

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: Vorbereitung 20 Min. / Backen: 60-70 Min.



Zutaten für 1 Brot:

- 50 g weiches Kokosöl + 1TL zum Einfetten
- 50 g Butter
- 4-5 EL Honig (oder Agavensaft, Kokosblütensirup, Kokosblütenzucker etc.)
- 3 Eier (Eiweiß trennen und separat steif schlagen)
- 170 g Mandelmehl (oder geriebene Mandeln, oder geriebene Nüsse oder gemischt)
- 50 g Kokosraspeln
- 60 g Chia-Samen
- 3 TL Weinstein Backpulver
- 2 Bananen
- 2 EL Apfelmus (oder Pflaumenmus, etc.)
- 3-4 EL Apfelsaft
- 100 g Himbeeren (oder gefroren) oder andere Beeren oder Apfel oder Rhabarber
- 1 Prise Salz (oder Natron)
- Zimt, Vanillearoma, Mandelbitter oder anderes Aroma für Geschmack



Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Über /Unterhitze – ggf. in Umluft wechseln
2. Kasten-Backform mit einem TL Kokosöl einfetten oder mit Backpapier auslegen.
3. Eier trennen und Eischnee steif schlagen.
4. Banane zermatschen.
5. Kokosöl, Butter cremig schlagen.
6. Eigelb dazu geben und verrühren.
7. Honig oder andere Süße dazu geben und verrühren.
8. Mandelmehl, Kokosraspel, Chia-Samen, Backpulver und Salz hinzugeben, verrühren.
9. Bananen und Apfelmus dazugeben.
10. Apfelsaft (oder jede andere Saftart)
11. Himbeeren vorsichtig unterheben.
12. Den Teig langsam in die Form füllen.
13. Das Ganze für ca. 70 Minuten in den Ofen geben. Dabei nach ca. 30-50 Minuten mit Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.

Tipp:

Das Bananenbrot mindestens eine halbe Stunde abkühlen lassen, bevor du es aufschneidest. Funktioniert auch auf dem Blech, braucht allerdings nur 55-60 Min. bei gleicher Temperatur Ober-/Unterhitze – nach 30 Min. allerdings mit Alufolie abdecken.

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

Optional mit Zartbitter – Schokoglasur verzieren.

An Guad´n!