

BANANENBROT

Zutaten:

4 bis 5 Bananen
200g Mandelmehl
50ml Pflanzenmilch (optional)
1 EL Kokosöl
1/2 EL Chiasamen
1/2 EL geschrotete Leinsamen
1 TL Backpulver
60g gehackte Walnüsse
5 getrocknete Feigen
1 TL Zimt
1 Vanilleschote

Weitere Bananen oder frische Feigen und 1 EL Kokosblütenzucker oder Ahornsirup als Deko

Walnüssen und Feigen könnt ihr z.B. durch Rosinen oder Datteln ersetzen.

Zubereitung:

- 1.** Bananen schälen und mit der Gabel zu einem feinen Brei zerdrücken.
- 2.** Chiasamen und geschrotete Leinsamen in eine kleine Schale geben und mit ca. 1 ½ EL Wasser vermengen und aufquellen lassen.
- 3.** Walnüsse und Feigen grob hacken.
- 4.** In einer großen Schüssel den Bananenbrei mit dem aufgequollenen Chia-Leinsamen-Mix und dem Kokosöl mischen. Das Mandelmehl und das Backpulver hinzugeben und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Falls ihr ein etwas weicheres, kuchenartigeres Bananenbrot haben wollt, fügt einfach in diesem Schritt noch etwas Pflanzenmilch hinzu. Wir wollten aber ein kompakteres Bananenbrot, welches man gut mit der Hand als Snack zwischendurch essen kann und haben deswegen auf diesen Schritt verzichtet. Obwohl der Teig etwas fester erscheint, ist das Brot dennoch sehr saftig.
- 5.** Nun die gehackten Walnüsse, Feigen, Zimt und Vanille hinzufügen und nochmals kurz umrühren.
- 6.** Eine eckige Backform mit etwas Kokosöl einfetten. Den Teig hineingießen und mit frischen Feigenscheiben und Walnüssen belegen. Zum Schluss alles mit etwas Kokosblütenzucker bestreuen für eine leckere Karamell-Kruste.
- 7.** Das Bananenbrot bei 180°C ca. 30 bis 45 Minuten backen. Nach dem Backen komplett abkühlen lassen und anrichten.

