

Bananenbrot

Ihr braucht:

- 6 Bananen
- 100g kernige Haferflocken
- 100g Mehl
- 7 Datteln (oder 1-2 Esslöffel Honig)
- 1 TL Kokosöl
- 2 EL Chiasamen
- 100g Mandeln
- 100g Haselnüsse
- 50g Schokostückchen

So geht's:

Chiasamen in der doppelten Menge Wasser einweichen lassen.

Mit Mixer: 5 der 6 Bananen etwas zerkleinert und alle restlichen Zutaten in einem Mixer geben und zu einer einheitlichen Masse mixen.

Ohne Mixer: 5 der 6 Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Mehl und Haferflocken unterrühren, Datteln/Honig, Kokosöl und Chiasamen hinzufügen. Haselnüsse und Mandeln grob hacken und mit den Schokostückchen der Masse unterheben.

Kastenform einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Nach Belieben weitere Nüsse oder Schokolade auf dem Teig verteilen. Eine Banane längs halbieren oder in Scheiben schneiden und auf den Teig legen.

Anschließend 20-30 min bei 180 Grad (Ober-Unterhitze) backen.

