

Rezept

Bananenbrot mit Haferflocken

Ein Rezept von Bananenbrot mit Haferflocken, am 11.12.2024

Zutaten

50 g zarte Haferflocken	200 g Dinkelmehl (Type 1050)
2 TL Backpulver	60 g Walnusskerne
3 sehr reife Bananen	2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL gemahlene Kurkuma	1 TL Zimtpulver
Salz	150 ml ungesüßter Haferdrink

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (ca. 22 cm; 18 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 4 g F, 2 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.

2. Haferflocken, Dinkelmehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Die Walnüsse grob hacken. Die Bananen schälen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken.

3. Das Öl mit Walnüssen, Kurkuma, Zimt und 1 Prise Salz zur Mehl-Haferflocken-Mischung geben und alles mit den zerdrückten Bananen mischen. Zuletzt den Haferdrink dazugeben und gut unterrühren.

4. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Anschließend das Bananenbrot herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.