Rezept

Heidelbeer-Bananen-Brot

Ein Rezept von Heidelbeer-Bananen-Brot, am 12.10.2024

Zutaten

4	Bananen
50 g	Kokosmehl
125 g	Buchweizenmehl
1 TL	Zimtpulver
150 g	TK-Heidelbeeren
300 ml	ungesüßter Mandeldrink
100 g	Hafermehl
1 TL	gemahlene Vanille
2 TL	Weinstein-Backpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 3 g F, 5 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. 3 Bananen schälen, in kleine Stücke brechen und mit dem Mandeldrink und dem Kokosmehl im Standmixer zu einer cremigen Flüssigkeit mixen.

2. In einer großen Schüssel die beiden Mehle, Vanille, Zimt und Backpulver mischen und anschließend die Bananenmasse dazugeben. Alles mit einem großen Löffel zu einem homogenen Teig mischen.

3. Nun die Hälfte des Teiges in die Kastenform füllen. Die Heidelbeeren gleichmäßig auf den Teig streuen und die Form etwas hin- und herschütteln. Den restlichen Teig darübergeben und die Form noch mal etwas schütteln, damit keine Luftblasen im Teig verbleiben. Die vierte Banane schälen, längs aufschneiden und beide Teile mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf den Teig legen.

4. Das Bananenbrot im heißen Ofen (Mitte) 35-40 Min. backen. Das Brot auf einem Kuchengitter in der Form auskühlen lassen, dann stürzen und in Scheiben schneiden.