



Bananenbrot

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

KASTENFORM 20 CM

- 190 g Dinkelvollkornmehl
- 30 g Pureganic Brain Mix
- 20 g Bio-Kakao
- (20 g Bio-Kokosblütenzucker)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- Prise Salz
- 25 g Cashewkerne
- 2 Bananen
- 100 ml Haferdrink
- 50 ml Bio-Kokosöl, flüssig
- 1 EL Apfelessig
- Kleine Kastenform (20 cm)
- Topping: Pureganic Basis Müsli
- Banane

Zubereitungszeit: 5-10 Minuten
Backzeit: 40-45 Minuten

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Dinkelvollkornmehl, Brain Mix, Kakao, Kokosblütenzucker (optional), Backpulver, Natron und Salz mischen.
- Cashewkerne, wenn nötig, zerkleinern und zu den trockenen Zutaten hinzufügen.
- Zwei Bananen schälen und gemeinsam mit dem Haferdrink, dem Kokosöl sowie dem Apfelessig zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine gut vermengen.
- Kastenform einfetten (oder mit kompostierbarem Backpapier auslegen) und den Teig einfüllen.
- Die restliche Banane schälen, halbieren und auf den Teig legen sowie mit Basis Müsli bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen 40 bis 45 Minuten backen.
- Fertiges Bananenbrot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

