Bananenbrot

Mengenangaben: 1 Brot - ca. 22 Scheiben

Zutaten

4 Bananen
3 Eier
2 EL Rapsöl
1 EL Honig (nach Belieben)
200 g Mandeln gerieben
200 g Haferflocken feinblatt
1 Messerspitze Salz
1 TL Weinstein Backpulver
1 TL Zimt gemahlen (oder Spekulatiusgewürz)
1 TL Vanilleschotenpulver (oder Mark einer Vanilleschote)
100 ml Mandeldrink falls die Masse zu fest ist)

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).
2. Bananen schälen und klein schneiden.
3. Eier, Vanillemark, Zimt Honig und Öl in einer Rührschüssel verquirlen.
4. Gemahlene Mandeln, Salz und Backpulver untermischen und gut verrühren.
5. Den Teig in eine eingefettete Kastenform füllen und
6. in den vorgeheizten Backofen geben - bei 180 Grad für ca. 35 min. bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipp:
Das Bananenbrot ist ein ideales Frühstücks-Gericht, eignet sich als stärkende Zwischenmahlzeit oder als energiespendender Begleiter für unterwegs.

Nährwertangaben pro 100g			
245 kcal	9 g Eiweiß	20 g KH	14 g Fett
% der Energie	16 %	32 %	53 %

© Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin