



Schoko-Bananenbrot

Zutaten

- 200 g Bananenmehl
- 2 Esslöffel Leinsamen gemahlen
- 4 Stück(e) Bananen
- 50 g Dattel-Rohmasse
- 1 Teelöffel Zimt
- 20 g Kakaopulver
- 100 ml Pflanzendrink
- 1 Esslöffel neutrales Öl
- 0.5 Pack Backpulver

Kochzeit: 50 min

Gesamtzeit: 50 min

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.

2.

Vermische das Bananenmehl, die gemahlene Leinsamen, den Zimt, den Kakao und das Backpulver in einer Schüssel.

3.

Schneide 3 Bananen klein & mixe sie mit der Dattel-Rohmasse zu einer süßen Masse.

4.

Gib die Bananen-Dattel-Masse in die Schüssel zu den trockenen Zutaten und verrühre alles zu einem festen, klebrigen Teig.

5.

Gib anschließend das Öl und den Pflanzendrink hinzu und verrühre alles zu einem homogenen, aber festen Teig.

6.

Fette eine Kastenform ein, halbiere die letzte Banane und lege sie auf den Boden der Form. Gib den Bananenbrot-Teig darüber, streiche ihn glatt und backe das Bananenbrot für rund 40 Minuten auf der mittleren Schiene deines Backofens.

7.

Lass das Bananenbrot nach dem Backen auskühlen und stürze es anschließend, sodass die Bananen obendrauf liegen.

Viel Spaß beim Naschen!