



Braunhirse-Kokos-Bananenbrot

Zutaten

0.5 Tasse(n) Kokosraspeln

1 Esslöffel Chiasamen

2 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel Natron

1 Prise(n) Salz

4 Esslöffel Kokosöl

100 ml Pflanzendrink

100 g Mehl

200 g gemahlene Braunhirse

30 g Dattel-Rohmasse

3 Stück(e) Bananen

0.5 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Kardamom

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor und fette eine Kastenform ein.

2.

Schäle zwei der Bananen und schneide sie in Scheiben.

3.

Püriere nun die Bananenscheiben mit der Dattel-Rohmasse, dem flüssigen Kokosöl, dem Pflanzendrink und den Gewürzen in einem Mixer zu einer breiigen Masse.

4.

Gib nun das Mehl, die gemahlene Braunhirse, die Chiasamen und die Kokosraspel mit Backpulver, Natron und einer Prise Salz in eine separate Schüssel und vermenge die trockenen Zutaten sorgfältig.

5.

Gib die Bananen-Masse zu den trockenen Zutaten und verrühre alle Zutaten zu einem cremigen Teig.

6.

Fülle den Teig in die vorbereitete Kastenform, halbiere die dritte Banane der Länge nach und lege sie oben auf den Teig. Dekoriere den Teig noch nach Belieben mit weiteren Kokosraspeln.

7.

Gib das Bananenbrot in den vorgeheizten Backofen und backe es für ca. 25 – 30 Minuten. Mit der Stäbchenprobe kannst du feststellen, ob es durchgebacken ist. Wenn du ein Stäbchen in dein Bananenbrot steckst und es ohne Teigreste wieder herausziehen kannst, ist es fertig. Lasse das Braunhirse-Kokos-Bananenbrot nach dem Backen etwas auskühlen und genieße es mit einer Tasse Kaffee oder Tee und einem leckeren Aufstrich wie [Chufella](#).