



nussig-süßes Erdmandelbrot

Zutaten

150 g Maniokmehl

50 g gemahlene Erdmandeln

50 g Kokosblütenzucker

280 g Apfelmark

1 Stück(e) Banane

15 g Backpulver

150 ml Pflanzendrink

35 g Kakao Nibs

1 Stück(e) zusätzlich als Topping: Banane

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Heize den Backofen bei 180 °C Ober- / Unterhitze vor und fette eine Kastenform mit pflanzlicher Butteralternative ein bzw. lege sie mit Backpapier aus.

2.

Vermenge alle trockenen Zutaten miteinander in einer Schüssel.

3.

Zerdrücke die Banane und gib sie mit dem Apfelmark und dem Pflanzendrink in die Schüssel.

4.

Verrühre alles zu einem glatten Teig und ziehe anschließend die Kakao Nibs unter.

5.

Fülle den Teig in die Form, halbiere die zweite Banane und drücke sie in deinen Teig.

6.

Backe dein Erdmandelbrot für etwa 60 Minuten auf der mittleren Schiene.

Lasse dein Erdmandelbrot etwas auskühlen und genieße es mit Chufella oder Haselnusscreme.