

Beeriges Bananen-Brot

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Nachspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

3	reife Bananen
2	Chia-Eier (pro Ei je 1 EL Chiasamen, 3 EL Wasser, gequollen)
200 G	Dinkelmehl
30 G	Haferflocken feinblatt
1 TL	Backpulver
60 ML	Öl (neutral, zB Rapsöl)
1 PKG	Vanillezucker
1 TL	Zimt
100 G	Beeren (TK zB Himbeeren)
30 G	Wallnüsse oder Mandelsplitter gehackt (Optional)
	Schokodrops (Optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder mit Backtrennspray einsprühen.
3. Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
4. Chia-Eier, Öl und Vanillezucker ebenfalls dazugeben und verrühren.
5. In einer separaten Schüssel die trockenen Zutaten (Mehl, Haferflocken, Backpulver, Zimt) mischen.
6. Alles zusammengeben und nur kurz vermengen.
7. Zuletzt die gefrorenen Beeren (und optional Nüsse oder Schokodrops) vorsichtig unterheben.
8. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen.
9. Das Bananenbrot im vorgeheizten Ofen für ca. 35 Minuten backen.
10. Das Bananenbrot aus dem Ofen holen und gut auskühlen lassen, bevor du es anschneidest.