

BANANENBROT

(Für eine 20cm Kastenform)

Zutaten

- 4 sehr reife Bananen (3 für den Teig und eine für oben drauf)
- 1 kleiner Apfel
- 2 Eier
- 3 EL Ahornsirup
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 60g Haselnüsse
- 150g Dinkelmehl (630er)
- 50 grobe Haferflocken (geht aber sicher auch mit zarten)
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 20g Kakao Nibs



Zubereitung

Eine 20cm Kastenform fetten und mehlen.

Drei Bananen schälen, den Apfel ebenfalls schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Bananen, Apfel, Eier, Ahornsirup und einen Spritzer Zitronensaft fein pürieren. Die Nüsse grob hacken (vierteln). In einer weiteren Schüssel Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz, Nüsse und Kakao Nibs mischen und unter den Bananenbrei rühren.

Den Teig in die Kastenform füllen, die vierte Banane schälen, halbieren und auf den Kuchen legen. (Meine vierte Banane war sehr klein, falls ihr euch von der Größe her wundert.)

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) 35-40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Ich habe das Brot nach etwa 20 Minuten abgedeckt. Nach dem Backen die Banane mit dem zweiten Spritzer Zitronensaft beträufeln, abkühlen lassen und aus der Form lösen.