

BANANENBROT

Autor Melanie Kristina (www.melaniekristina.de)
Dauer 15 Minuten + 50 Minuten Backzeit
Portionen 1 Kastenform
Link <http://melaniekristina.de/bananenbrot/>



Zutaten:

- 4 reife Bananen, zu Brei zerdrückt
- 100g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- optional: 1/2-1 TL Zimt
- 250g Buchweizenmehl
- 1 1/2 TL Backpulver
- 40g gehackte Nüsse (z.B. Paranüsse)
- 2 TL Chiasamen
- 200ml Milch (z.B. Reismilch)
- 3 EL Ahornsirup
- optional: Kokosblütenzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine Kastenform (ca. 30x11cm) mit Backpapier auslegen.
3. Den Bananenbrei in eine Schüssel geben.
4. Alle trockenen Zutaten dazugeben; dann Milch und Ahornsirup hinzufügen und mit einem Schneebesen vermischen.
5. In die Kastenform füllen (und mit etwas Kokosblütenzucker bestreuen).
6. Für etwa 45-50 Minuten backen, dann gut auskühlen lassen.