

Bananenbrot

Zutaten:

- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 180 g Haferflocken
- 150 g Dinkelmehl Typ 1050
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- 120 g getrocknete Datteln
- 150 ml Mandelmilch
- 1 TL gemahlene Vanille/Vanillezucker
- 1 EL Apfelessig
- 3 große Bananen, geschält und zerdrückt
und eine Banane zur Dekoration

Zubereitung:

Leinsamen mit 6 EL Wasser einweichen und 15 min quellen lassen.

Haferflocken im Mixer zerkleinern. Haferflockenmehl, Dinkelmehl, Backpulver und Salz mischen.

Datteln fein hacken. Zusammen mit Mandelmilch, Vanille und Essig im Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Bananenmus und Leinsamengel untermischen.

Die Masse zur Mehlmischung geben und alles gründlich verrühren.

Nach Belieben Nüsse, Mandeln oder ähnliches kleingehackt dazugeben und mischen.

Teig in eine gefettete und mit Mehl/Semmelbrösel ausgestreute Kastenform geben, glatt streichen und die längs geteilte Banane drauflegen.

Bei 175°C Unter/Oberhitze auf der mittleren Schiene ca. 60 bis 70 min backen.

Holzstäbchenprobe machen, es darf kein Teig daran hängen bleiben.

10 min in der Form auskühlen lassen, dann stürzen und vollständig abkühlen lassen.