



Bananenbrot

Zutaten (für 2 Brote):

- 40 ml Kokosöl
- 80 Gramm Datteln
- 6 reife Bananen
- 4 Eier
- 5 Esslöffel Kokosmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Vanille, gemahlen
- 2 Teelöffel Zimt
- Optional: 2 Esslöffel Kakaopulver / 2 Esslöffel gehackte Walnüsse

Zubereitung (25 Min.):

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Das Kokosöl schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die Datteln mit Hilfe einer Küchenmaschine oder einem Stabmixer zu einer Paste zerkleinern. Die Bananen schälen, dazugeben und untermixen. Dann die Eier und $\frac{3}{4}$ des Kokosöls hinzugeben und das Ganze kräftig weitermixen, bis eine sämige Masse entsteht.
3. Das Kokosmehl, das Backpulver, die Vanille, den Zimt sowie eine Prise Salz zur Dattelmasse geben und weitermixen.
4. Mit dem restlichen Kokosöl zwei Kastenformen gleichmäßig einfetten und die Masse gleichmäßig darin verteilen. Wer mag, kann in den Teig einer Form das Kakaopulver und in den anderen die Walnüsse unterheben.
5. Die Brote etwa 40 Minuten backen. Zum Prüfen, ob die Bananen-Brote gar sind, den „Zahnerstocher-Test“ machen. Die fertigen Bananen-Brote mit einem spitzen Messer vorsichtig in der Form lösen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Kalorien

156

Eiweiß

5 Gramm

Kohlenhydrate

17 Gramm

Fette

8 Gramm