

Bananenbrot mit Mandeln, Zimt und Schokolade

○ Leicht

Zutaten für Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 115 Min.

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Teig

6 EL	Bio-Kokosöl
70 g	gemahlene Mandeln
50 g	Bio-Kokosmehl
1 TL	Natron
1/2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1 - 2 Prisen	Zimt
4 reife	Bananen
4	Eier
40 ml	Bio Kokosblütensirup
1 Pck	Vanillezucker
1 - 2 EL	Milch
50 g	Mandeln, grob gehackt
30 g	Walnüsse, grob gehackt
100 g	Schokolade
Guss	
100 g	Schokolade

Teig

1

Den Backofen auf 175 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.

2

Eine Kastenform (18 cm) einfetten oder mit Backpapier auslegen.

3

Gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Natron, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermischen.

Teig Guss

4

Bananen mit einer Gabel zerdrücken und hundert Gramm der Schokolade grob hacken.

5

Kokosöl im Wasserbad schmelzen.

6

Eier schaumig rühren und das nicht zu heiße, geschmolzene Kokosöl, die Bananen, den Sirup, den Vanillezucker und die Milch einrühren.

7

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verarbeiten.

8

Grob gehackte Mandeln, grob gehackte Walnüsse und gehackte Schokolade unter den Teig heben.

9

Den Teig in die Kastenform geben und für ca. 65 Minuten backen. Nach 50 – 55 Minuten mit Alufolie oder Backpapier abdecken, damit der Teig nicht zu dunkel bäckt.

10

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen.

Guss

1

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und über den abgekühlten Kuchen gießen.

Tipp:



Mit Tropicai Kokoschips, Kakaopulver oder gehackten Nüssen kann man dem Bananenbrot immer wieder einen neuen Look geben.