

Kokos-Bananen Brötchen

○ Leicht

Zutaten für Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 10 Min.

Vorbereitungszeit: 5 Min.

200 g zarte Haferflocken

30 g Bio-Kokosmehl

1 Päckchen Trockenhefe

10 g Bio-Kokosblütenzucker

2 E Eier

200 g Magerquark

1/2 reife Banane

1/2 Zitrone

40 g Bio-Kokosöl

Zum Darbüberstreuen

2 EL

1

2 Teelöffel Magerquark mit ein wenig handwarmem Wasser cremig rühren und die Trockenhefe untermischen.

2

Haferflocken, Kokosmehl und Kokosblütenzucker in einer Schüssel vermischen.

3

Eier in einer zweiten Schüssel mit dem Handmixer schaumig rühren.

4

Restlichen Magerquark, die zerdrückte Banane, 2 Esslöffel Wasser sowie den Zitronenabrieb zugeben und gut miteinander verrühren.

5

Nun nacheinander den Hefeansatz und das im Wasserbad geschmolzene Kokosöl in den Teig einarbeiten.

6

Dann nach und nach die Mehlmischung zugeben und alles zu einem saftigen Teig verkneten.

7

Den Teig an einem warmen Ort für 45 Minuten zugedeckt gehen lassen.

8

Den Teig mit den Händen zu 6 kleinen Kugeln formen, leicht flach drücken und mit einem scharfen Messer kreuzförmig einschneiden.

9

Die Brötchen im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) etwas 25 Minuten backen.

Tipp:



Für mehr Abwechslung Trockenfrüchte, wie Rosinen oder Cranberrys, gehackte Nüsse oder Schokolade zum Teig geben.