



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 165

Bananenbrot mit Kakao Nibs



15 Minuten



45 Minuten



60 Minuten

Zutaten

3 reife Bananen

2 EL Sonnenblumenöl

20 g Kokosflocken

 30 g Dattelsirup

3-4 EL Sojamilch

100 g Dinkelmehl

½ Päckchen Backpulver

1 Handvoll Walnüsse, gehackt

100 g dunkle vegane

Schokolade, grob gehackt

 4 EL Kakao Nibs

Rezept

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Bananen, Öl, Dinkelmehl, Backpulver, Kokosflocken, Dattelsirup und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät vermengen. Walnüsse, Kakao Nibs und Schokolade unterheben. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen.

Guten Appetit!