

Bananen Brot



Zutaten

- 200 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 3 sehr reife Bananen (ca. 300 g)
- 1 kleiner Apfel (ca. 100 g)
- 2 Eier Gr. M
- 50 g gehackte Cashews, Mandeln oder Walnüsse
- zuckerfreie Schokodrops nach Belieben



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Beraterin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de

Zubereitung

- Backofen auf **180° O/U-Hitze** vorheizen und den Zauberkasten plus einfetten.
- Haferflocken mit einer Küchenmaschine zu Mehl verarbeiten (TM: 45-60 Sek/St. 10) und dieses mit Zimt und Backpulver vermischen.
- Apfel mit der feinen Seite der Zweiseitigen verstellbaren Reibe fein reiben und zusammen mit der Banane gut zerdrücken und vermengen.
- Apfel-Bananen Masse mit den 2 Eiern schaumig aufschlagen.
- Haferflocken Mehl dazu geben und kurz aber gut unterheben.
- Nüsse und Schokodrops vorsichtig unterrühren und die Masse in den Zauberkasten geben.
- Bananenbrot für ca. **45 Minuten** im heißen Ofen backen.
- Da jeder Ofen anders backt, hilft hier eine Stäbchenprobe.
- Aus dem Ofen nehmen, vorsichtig auf das Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Anmerkungen:

- Das Brot geht durch das Backpulver recht hoch, fällt aber beim Auskühlen wieder zusammen
- Das Brot bleibt recht "nass"!
- In einer Dose aufbewahrt hält es sich ca. 1 Woche (wenn es nicht vorher vertilgt wird)

Varianten:

- Der Apfel ersetzt das Fett - wer lieber mit Fett backt, kann den Apfel durch 60 ml neutrales Öl oder 80 g Butter ersetzen
- überzogen mit Kuvertüre bekommt das Bananenbrot einen Kuchencharakter
- wem der Teig nicht süß genug ist, kann zum Süßen noch Honig, Sirup oder Agavendicksaft nutzen

Ich habe mich hier bewusst für zuckerfreie Schokodrops entschieden, damit ich eine zuckerfreie Variante habe!