

ZUCKERFREIES BANANENBROT

BACKZEIT:

ca. 35-40 Minuten

VORBEREITUNG:

ca. 15 Minuten



ZUTATEN

- x 4 Bananen
- x 3 Bio-Eier
- x 200 g gemahlene Mandeln
- x 1 TL Weinsteinbackpulver
- x 1 TL Zimt
- x 1 TL Vanillepulver
- x 1 EL Honig
- x 2 EL Kokosöl
- x 1 Prise grobes Meersalz

ZUBEREITUNG

In einer Rührschüssel Bananen, Eier, Honig und Kokosöl vermengen.

Gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz untermischen und alles gut verrühren.

Den Teig in die Kastenform geben, den Backofen auf 180 Grad vorheizen und das Bananenbrot anschließend für ca. 35-40 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen (lauwarm) und genießen!

Tipp: Wer es fruchtiger mag, der kann noch Heidelbeeren oder Himbeeren hinzufügen! Die Mandeln können problemlos durch andere Nussorten ersetzt werden. Haselnüsse schmecken im Bananenbrot genauso lecker!

Inspirationsquelle: <http://bit.ly/2MsAeoR>



Haselnüsse und Mandeln enthalten u.a. Kalium, Phosphat, Kalium und Magnesium. Bananen sind reich an Kalium, Magnesium und wichtigen Antioxidantien.



www.nicapur.com



office@nicapur.com



www.instagram.com/nicapurvollerleben/



www.facebook.com/nicapurvollerleben/



www.pinterest.at/nicapur/

