

WOHLFÜHL-
REZEPT &
GESUNDER
SNACK

BANANA BREAD MIT KOKOSÖL

KENNGELERNT HABE ICH DAS SÜSSLICHE UND LECKERE BANANA BREAD IN NEUSEELAND. DORT GIBT'S DIESE LECKEREI IN FAST JEDEM CAFÉ. ES VERBREITET BEIM BACKEN EINEN HERRLICHEN DUFT UND IST **RUCKZUCK FERTIG**. EIN OPTIMALES REZEPT, WENN MAN WIEDER MAL NICHT SCHNELL GENUG WAR UND DIE BANANEN NICHT RECHTZEITIG GEGESSEN HAT. DANN, WENN SIE SCHON BRÄUNLICH UND SEHR SÜSS SIND.

ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM MIT 22 X 13 CM

115 g Kokosöl
140 g Ahornsirup
2 große Eier
180 g Weizen-Vollkornmehl
2 TL Backpulver
50 g geriebene Mandeln
1 Prise Salz
3 mittelgroße reife Bananen
125 g saure Sahne
Öl für die Form
1 kleine Banane für die Deko
1-2 EL Rohrzucker
50 g Walnüsse

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In einer Rührschüssel Kokosöl mit dem Ahornsirup cremig verrühren. Eier nach und nach hinzugeben und alles verrühren. In einer weiteren Schüssel Mehl mit Backpulver und Salz verrühren. Geriebene Mandeln hinzugeben.
2. Die drei mittelgroßen Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mehlmischung unter die Eier-Butter-Mischung rühren. Saure Sahne sowie Bananen hinzugeben und alles gut vermengen.
3. Backform mit Kokosöl ausstreichen und Teig einfüllen. Walnüsse in den Teig versenken, sodass sie ganz mit Teig bedeckt sind. Restliche Banane schräg in Scheiben schneiden und auf dem Teig mittig verteilen.
4. Banana Bread in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 45-55 Minuten backen. Etwa 15 Minuten vor Backende Rohrzucker auf die Bananenscheiben streuen, so dass diese schön karamellisieren.
5. Kuchen aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Tipps: Banana Bread schmeckt auch getoastet himmlisch, besonders mit einem Stück Butter. Am besten eignet sich dafür ein Klapptoaster.

Glutenfreie Variante:

Glutenfreies Mehl
verwenden

Vegane Variante:

Kokosmilch statt saurer
Sahne verwenden