

RAN AN DIE OBSTRESTE

SAFTIGES BANANENBROT

- 2-3 reife Bananen
- 120 ml Honig (oder Alternative)
- 4 EL Rapsöl
- 4 EL Milch (oder Milchersatz)
- 1 EL Apfelessig
- 70g zarte Haferflocken
- 170 g (Vollkorn-) Mehl
- 4 EL gehackte Nüsse
- 1,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Zimt
- (25 g gehackte Schokolade)

1. 2 Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit allen flüssigen Zutaten vermengen.
2. Alle trockenen Zutaten der Masse hinzugeben und wieder gut vermengen.
3. Nach Wunsch gehackte Schokolade unterrühren.
4. Eine Kastenform einfetten und den Teig hineingeben.
5. Nach Wunsch eine dritte Banane halbieren und leicht in den Teig drücken.
6. 30 min bei 180°C Ober-/Unterhitze und weitere 20 min bei 150°C backen (Bei Bedarf abdecken).