

Saftiges Paleo Bananenbrot

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

4 Bananen
3 Eier
1 Teelöffel Vanillepulver (getrocknete Vanille)
1 Esslöffel Honig
2 Esslöffel Kokosöl
200 g gemahlene Mandeln
1 Prise(n) grobes Meersalz
1 Teelöffel Weinsteinbackpulver
1 Teelöffel Zimt (nach Geschmack)

Besonderes Zubehör

Kastenform

Bananenbrot in all seinen leckeren Variationen haben wir vor allem auf unseren Reisen in Zentralamerika schätzen gelernt – als stärkende Zwischenmahlzeit, zum Frühstück oder als energispendender Begleiter für unterwegs. Auf diesen Genuss wollten wir, auch wieder zu Hause angekommen, nicht mehr verzichten. Und so haben wir ein bisschen rumexperimentiert, um eine Paleo-freundliche Variante des traditionellen Bananenbrots zu kreieren.

Woher genau Bananenbrot ursprünglich stammt, ist

übrigens nicht gänzlich gesichert – Fakt ist, dass es 1933 erstmals in einem amerikanischen Backbuch erwähnt wurde. Doch nicht nur die Amerikaner, auch die Australier sind große Bananenbrot-Fans. Für alle, die sich nicht zwischen Kuchen und Brot entscheiden können, ist Bananenbrot auch einfach die perfekte Zwischenlösung! Durch die Bananen schmeckt es süß ohne zusätzlichen Zucker.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

Bananen, Eier, Vanille, Honig und Fett in einer Rührschüssel verquirlen.

- 3 -

Gemahlene Mandeln, Salz und Backpulver untermischen und ordentlich verrühren bzw. verkneten.

- 4 -

Teig in einer Kastenform ausbreiten.

- 5 -

In den vorgeheizten Backofen geben und bei 180 °C für ca. 35 min. bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen.

- 6 -

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.