

Paleo Tassen-Bananenbrot

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

3
Min.

NIVEAU



Tasse. Einfach alle Zutaten zusammenrühren, in den Kaffeebecher füllen und in der Mikrowelle backen - perfekt für dein süßes Püschchen zwischendurch.

Dank Mandelmehl ist der süße Kuchen sogar glutenfrei und Paleo-tauglich.

- 1 -

Für den Kuchen Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Brei entsteht. Mit Ei, Kokosmilch, Zimt und Salz verquirlen.

- 2 -

Backpulver mit Mandelmehl mischen und Löffelweise unterrühren. Walnüsse grob hacken und untermischen. Nach Geschmack mit Honig süßen.

- 3 -

Tasse mit Öl einfetten und nur 3/4 mit Teig befüllen, sodass nichts überläuft. Bei 800 Watt ca. 3 Minuten in der Mikrowelle garen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Bei Bedarf weitere 30 Sekunden backen.

- 4 -

Für das Topping Banane in Scheiben schneiden. Walnüsse zerkleinern und auf den Kuchen setzen. Mit Honig beträufeln, mit Zimt bestäuben und warm servieren.

Zutaten für 1 Portion

Für das Bananenbrot

- 1 große, reife Banane
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Kokosmilch
- 2 Teelöffel Honig
- 4 Esslöffel Mandelmehl
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Teelöffel Pflanzenöl

Für das Topping

- 1/2 Banane
- 2 Teelöffel Honig
- 2 Walnüsse
- 1 Prise(n) Zimt

Besonderes Zubehör

- Tasse (ca. 0,3 l Fassungsvermögen)
- Mikrowelle

Lust auf eine Portion Bananenbrot? Kein Problem - ab jetzt kann die Kastenform im Schrank bleiben. Die Single-Portion Banana Bread backst du nämlich ganz fix in der