

Viele Früchte die matschige Stellen haben und nicht mehr so schön aussehen, können in leckere Kuchen oder Fruchtbrote verarbeitet werden.



Wir kochen leckere Gerichte aus Resten

Bananenbrot

Dauer: ca. 20 Minuten für die Zubereitung | + 45 Minuten im Backofen

Das braucht ihr:

- 115 g Kokosöl
- 140 g Ahornsirup
- 2 große Eier
- 200 g Buchenweizen Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g geriebene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- Mark einer Vanilleschote oder 1/2 TL Bourbon Vanille gemahlen
- 4 mittelgroße reife Bananen
- 125 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- Öl für die Form
- 1 kleine Banane für die Deko
- 1-2 EL Kokosblütenzucker
- 2 Schüsseln
- 1 Schneebesen oder Holzlöffel
- 1 Gabel
- 100 g Heidelbeeren (als Tipp)

So geht's:

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, Zimt und Vanillemark hinzugeben.
2. 4 Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Buchweizenmehl unter die Ei-Butter-Mischung rühren. Mandeldrink sowie Bananen hinzugeben und alles gut vermengen.
3. Backform mit Kokosöl ausstreichen und Teig einfüllen. Heidelbeeren in den Teig stecken. Restliche Banane schräg in Scheiben schneiden und auf dem Teig mittig verteilen.
4. Bananenbrot in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 40-45 Minuten backen. Etwa 15 Minuten vor Backende Kokosblütenzucker auf die Bananenscheiben streuen, so dass diese schön karamellisieren.
5. Kuchen aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Guten Appetit!