

Bananenbrot mit Haferflocken

 Leicht  ca. 65 Min.



Zutaten

1 Portion

reife Bananen

Mehl (Weizen oder Dinkel)

zarte Haferflocken

Backpulver

Zimt

neutrales Speiseöl (z.B.
Sonnenblumenöl)

Milch oder Pflanzenmilch

Nüsse (z.B. Walnüsse oder
Paranüsse)

gehackte Schokolade

1 Prise Salz

Bei Bedarf: 1 Banane zur
Deko

Zubereitung

15 Min. + 50 Min. Backzeit

Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Silikonkastenform (25 x 10 cm) mit kaltem Wasser ausspülen. Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Zerdrückte Bananen, Speiseöl und Milch dazugeben und mit einer Gabel unterheben. Nüsse und Schokostücke unterheben. Teig in die Kastenform füllen. Optional Bananen schälen, der Länge nach halbieren und auf den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten goldbraun backen, danach abkühlen lassen.