

# Süßes Bananenbrot von Tatendrang Training

Rezept des Monats Oktober

## ZUTATEN

4 reife Bananen · 4 große Eier · 3 EL Kakaopulver  
(z. B. von Alnatura) · 150 g gem. Mandeln · 100 g Kokos-  
mehl · 60 g Kokosöl · 1 Prise Salz · 1 Päckchen Backpulver  
(Weinsteinbackpulver) · 1 TL Zimt

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° Celsius Umluft vorheizen. Die Kastenform bereitleiten und mit ca. einem ½ Teelöffel Kokosöl einfetten. Die Bananen schälen und auf einem großen Teller mit einer Gabel zerdrücken. Den Zimt über die Bananen geben. Nun den Bananenzimtbrei in eine Rührschüssel füllen und die Eier hinzufügen. Mit einem Handrührgerät rühren, bis ein flüssiger Brei entsteht. Jetzt das Mehl und die gem. Mandeln nach und nach dazu geben und weiter kräftig rühren, bis ein homogener Teig entsteht. Nun das Backpulver, den Kakao und eine gute Prise Salz in den Teig einrühren. Zu guter Letzt, das Kokosöl mit dem Rührgerät unterheben.

Die Masse in eine Kastenform füllen, glattstreichen und gut verteilen. Auf 180° ca. 60 min. im Ofen goldbraun backen.

*Das Bananenbrot schmeckt morgens zum Kaffee ganz vorzüglich!*

