

Zutaten:

- 600 g Banane(n),
ohne Schale gewogen
- 150 ml Buttermilch
- 100 g Honig
- 300 g Weizenmehl (Vollkorn)
- 50 g Leinsamen
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimtpulver



Gesundes Bananenbrot mit Schokoladengeschmack

Zubereitung:

Bananen, Buttermilch und Honig mit dem Zauberstab flüssig pürieren. In die Flüssigkeit die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Handrührer verkneten. In eine mit Backpapier ausgekleidete 28 cm Kastenform füllen und ca. 70 Minuten bei 185° C backen.

Es lässt sich ganz einfach wie ein Brot schneiden und schmeckt wie ein saftiger frischer Schokoladenkuchen.

Tipp: Die Menge an Leinsamen kann nach Belieben erhöht werden, da diese im Endprodukt nicht bemerkbar sind. Ein Vorteil bei einer erhöhten Menge an Leinsamen sind die zusätzlichen Ballaststoffe und fettlöslichen Vitamine, die man in dem sonst fettfreien Kuchen so nicht aufnehmen könnte.