

Bananenbrot mit Blaubeeren



Einkaufsliste:

Für eine Kastenform:

- 3 reife Bananen
- 70 g Kokosöl
- 2 Eier
- 170 g gemahlene Mandeln
- 60 g Kokosraspel
- 150 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Msp. Salz
- 1 TL Zimt
- 100 ml Milch (gerne Mandelmilch)
- 100 g TK Blaubeeren + 1 EL Dinkelmehl

Frosting:

- 80 g helles Mandelmus
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft

So wird's gemacht:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zunächst die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Kokosöl schmelzen. Mandeln und Kokosraspel jeweils in einem Mixer kurz fein pürieren. Das Dinkelmehl abwiegen, Backpulver, Natron und Salz dazugeben und gut vermischen. Milch in die Eier rühren und das Kokosöl sowie die trockenen Zutaten hinzugeben und gut verrühren. Die Bananen unterheben. Die Blaubeeren in eine Schale geben und mit etwas Dinkelmehl bestäuben. Zum Schluss zwei Drittel der Blaubeeren unterheben. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben, die restlichen Blaubeeren darauf verteilen. Im Backofen 55-60 Minuten backen, Stäbchenprobe machen, ggf. weitere zehn Minuten backen (die Backzeit ist u.a. abhängig von den Bananen). Kuchen auskühlen lassen. Das Frosting kann muss aber nicht aufgetragen werden. Für das Frosting das Mandelmus in eine Schale geben, flüssiges Kokosöl und Honig o.a. hinzugeben, verrühren. Den Kuchen vorsichtig vom Rand der Kastenform lösen und auf einen Teller stürzen, mit dem Frosting bestreichen und servieren.

