

BANANENSCHALENBROT



- 3 Bio-Bananen mit Schalen (ohne Enden)
- 4 EL Wasser
- 200 g Mehl
- 70 g zarte Haferflocken
- 50 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Leinsamen
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 4 EL Pflanzenmilch
- 50 g Vegane Butter/ Margarine
- 50 g Zartbitter-Schokolade

Bananen gut waschen und dann schälen. Die Banane selbst mit einer Gabel zerquetschen. Die Schale in einem Mixer mit 3 EL Wasser pürieren. Das Püree kann durch die Schale relativ braun werden, das ist normal.

Die trockenen Zutaten Mehl, Haferflocken, Zucker, Backpulver, Leinsamen, Zimt und Salz in einer großen Schüssel vermischen.

Die nassen Zutaten Pflanzenmilch, vegane Butter und Bananenpüree dazugeben und alles mit einem Handrührgerät oder einfach per Hand mit einem Löffel verquirlen.

Die Zartbitter-Schokolade mit einem Küchenmesser grob hacken oder fertige Zartbitter-Schokodrops mit einem Löffel unter den Teig heben.

Den Teig in eine eingefettete Kastenform geben und bei 180 °C für 30-40 Minuten backen.

Inspiziert durch: oekomarkt-hamburg.de

