



Glutenfreie Ernährung

Kokos-Bananen Brot

Zutaten

Für 1 Brot (Kastenform)

2 EL Chiasamen weiß	450 ml Kokos-Reis-Drink
12 EL Wasser	2 EL Kokosöl nativ
3 Bananen	2 EL Kokosblütensirup
300 g Buchweizenmehl	75 g Walnusskerne
100 g Kokosmehl	100 g Cashewkerne
1 TL Reinweinstein-Backpulver	

Zubereitung

Die Chiasamen und das Wasser in eine Schüssel geben, verrühren und ca. 30 min kalt stellen. Zwischen-durch umrühren. Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Bananen im Mixer fein pürieren und in eine Schüssel geben.

Das Buchweizenmehl, das Kokosmehl, das Backpulver, den Kokos-Reis-Drink, 1 EL Kokosöl und den Kokosblütensirup hinzufügen und mit einem Rührgerät oder in der Küchenmaschine kräftig zu einem glatten Teig verrühren.

Die Walnüsse und Cashewkerne grob hacken und je $\frac{3}{4}$ der Menge unter den Teig heben. Die gequellten Chiasamen hinzufügen und ebenso unterheben.

Die Kastenbackform mit dem restlichen Kokosöl einfetten und Teig einfüllen. Die übrige Banane in Scheiben schneiden und auf den Teig legen, die restlichen Nüsse auf der Teigoberfläche verteilen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 55 min backen.

Tipp: Den noch warmen Bananenkuchen vor dem Servieren mit 1 EL Kokosblütensirup beträufeln.

Lassen Sie es sich schmecken!

Quelle: Alnatura