



Peanut Butter Bananen Brot

- 4 Bananen
- 1.5 dl pflanzliche Milch
- 4 EL Chiasamen
- 2 EL Hanfsamen
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Peanut Butter
- 1 EL Kokosfett
- ½ Stange Vanille
- 1 EL Honig
- 3 EL gemahlene Mandeln
- 2 EL Dinkelmehl
- 1 TL Löffel Backpulver
- 2 EL Cashewnüsse
- 2 EL Mandeln
- 1 Tafel schwarze Schokolade gehackt

Zubereitung

Zerdrücke drei Bananen mit der Gabel und gib alle Zutaten bis und mit Honig in eine Schüssel. Mische alles gut durch und lasse es für eine Stunde ruhen.

Heize den Ofen danach auf 165 Umluft auf. Gib die restlichen Zutaten in die Schüssel und vermenge alles gut. Gib die Masse in eine mit Backpapier belegte Kuchenform. Schmücke das Bananenbrot mit einer Banane (längs halbieren) und gib einige Nüsse nach Wahl hinzu. Schiebe danach das Bananenbrot für 40 Minuten in den Ofen.

Nimm das Peanut Butter Bananen Brot aus dem Ofen und lass es auskühlen.