

BANANENBROT



Dieses Bananenbrot ist perfekt als Snack für zwischendurch, für den Sport oder im Büro. Das Bananenbrot kann vegan hergestellt werden.

Zutaten:

- 200-250g Mehl (normal / Ruch oder Vollkorn)
- 2 TL Backpulver
- 1/2 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- Prise oder bisschen mehr Salz
- 3 Bananen
- 40g Ahorn Sirup
- 90g Kokos Öl (dann wirds Vegan) oder Butter
- 50ml Sprudelwasser
- Spritzer Zitrone

Pecannüsse / Walnüsse oder was ihr sonst so mögt.

Mixed alle „nassen“ Zutaten und dann die Trockenen zusammen. Vergesst nicht die Bananen richtig zu zermatschen. Dann könnt ihr je nach Belieben noch Nüsse oder andere Kerne mit dazu tun.

Alles bei 170 Grad (Ober-Unterhitze) circa 40 min backen lassen.