



Paleo-Bananenbrot

Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Bananen | 4 St. |
| Eier | 3 St. |
| Mandeldrink | 40 ml |
| Honig | 2 EL |
| Öl | 2 EL |
| Mandeln, gemahlen | 260 g |
| Salz | |
| Zimt | 0.5 TL |
| Backpulver | 2 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Kastenform 28 cm

1. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Bananen schälen. In einer Schüssel 3 Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. Übrige Banane in Scheiben schneiden.
2. Eier, Mandeldrink, Honig und Öl in die Schüssel geben und verrühren. 250 g gemahlene Mandeln, Salz, Zimt und Backpulver zugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
3. Eine Kastenform einfetten und mit übrigen gemahlenden Mandeln ausstreuen. Teig in die Form geben, mit Bananenscheiben belegen und ca. 60 Min. im Ofen backen. Paleo-Bananenbrot leicht abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Statt gemahlener Mandeln kannst du auch gemahlene Haselnüsse verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 171 kcal |
| Kohlenhydrate | 20 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 11 g |