



Bananenwalnussbrot



60 Minuten



4 – 6 Portionen

Zutaten

2 reife Bananen
3 EL Chiasamen
100g Ceres Kokosfett
100g Weizenmehl
50g Roggenmehl
100g gemahlene Nüsse
50g Honig
1 TL Zimt
1 EL Backpulver
50ml Wasser
150g gehackte Walnüsse

Zubereitung

- Das Kokosfett erwärmen, bis es flüssig ist. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Die Chiasamen in 6 EL Wasser 5 Minuten einweichen.
- Die zerdrückten Bananen, das flüssige Kokosfett, Mehle, gemahlene Nüsse, Honig, Zimt, Backpulver und die eingeweichten Chiasamen zu einem Teig rühren. 50ml Wasser dazugeben.
- Einen Teil der gehackten Walnüsse unterheben.
- Eine Kuchenform einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig einleeren.
- Die restlichen gehackten Walnüsse darüber verteilen und bei 180 Grad (Heißluft) in den Ofen geben.
- Nach ca. 10 Minuten das Brot mit Alufolie bedecken und anschließend weitere 40 Minuten backen.
- Aus den Ofen nehmen, auskühlen lassen und anschließend genießen.

Fotocredit: Daniela Ehrlinger/ leckermaeulchen.wordpress.com

Süßes

[Zurück](#)