



## 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/ [leckermäulchen.wordpress.com](http://leckermäulchen.wordpress.com)

Süßes

[Zurück](#)