



## Bananenbrot

mit Datteln & Nüssen



Zutaten für 1 Brot:

### **Bananenbrot**

200 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Ahornsirup  
2 TL Zimt  
2 TL Backpulver  
3 Reife Bananen (etwa 300 g)  
1 TL Zitronensaft  
60 g Kokosöl  
1 EL dunkles Mandelmus  
50 ml Mineralwasser  
50 g gemahlene Mandeln  
1 EL Dattelcreme  
1 Stück frischer Kurkuma  
(oder 1/2 TL Kurkumapulver)

Alle trockenen Zutaten wie das Mehl, Zimt, gemahlene Mandeln, Backpulver und eine Prise Salz miteinander vermischen.

Auf einem Teller die Bananen zerdrücken. Den Zitronensaft, Mandelmus, Dattelcreme, frisch geriebenen Kurkuma (oder Kurkumapulver) und Ahornsirup unterrühren und zusammen mit dem Mineralwasser und dem angewärmten Kokosöl, zu den trockenen Zutaten geben.

Die Zutaten gut miteinander verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist und diesen in eine eingefettete und bemehlte Kastenform geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C Umluft etwa 45 Minuten goldbraun backen.