



Einfaches Apfel-Bananenbrot



Zutaten:

3 Bananen, überreif
1 Apfel, fein gerieben
225g Zwicky Kollath/Haferflocken
2 TL Backpulver
75g Xylit/Zucker
225ml pflanzliche Milch
Dunkle Schokolade
Zimt

Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Bananen mit einer Gabel zermatschen. Xylit, Milch, Apfel und etwas Zimt unterrühren. Die Kollathflocken oder Haferflocken im Mixer fein mahlen und mit Backpulver vermischen. Dann dieses «Mehl» unter die Bananenmasse mischen. Zusätzlich habe ich noch dunkle Schokolade hinzugefügt. Den Teig gut verrühren und in eine Cake-Form geben. Das Bananenbrot für ca. 50min backen.

Tipp: Das Bananenbrot kann im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden. Am leckersten ist es jedoch warm. Es kann auch easy in der Mikrowelle erhitzt werden. Sehr lecker dazu: Soja-Joghurt, frische Birne, Nussbutter, dunkle Schokolade, Kakao Nibs, Zimt, Müesli und etwas Ahornsirup.

