



Bananenbrot ohne Zucker

Zutaten:

- 250 g Trockenfrüchte (wir mögen für eine schöne Süße besonders eine Dreierkombination aus Datteln, Pflaumen und Aprikosen. Rosinen, Feigen, Cranberry,... gehen aber auch)
- 3 sehr reife Bananen
- Ca. 50 g Kokosraspel
- 250 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Kokosnussöl
- 3 Eiweiß
- 100 g griechischer Joghurt
- 50 ml Orangensaft

Für uns ist das so prima von der Süße. Wer es aber süßer mag, kann noch 1-2 EL brauner Rohrzucker dazugeben.

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen
2. Trockenobst klein hacken.
3. Haferflocken mit einer Küchenmaschine (Multizerkleinerer) mahlen. (Ich habe einen Thermomix und mache diese beiden Schritte damit)
4. Die gemahlene Haferflocken und das Backpulver in einer Schüssel mischen.
5. Die Bananen zusammen mit dem Eiweiß zu einer glatten Masse schlagen.
6. Das Kokosnussöl leicht erwärmen, bis es flüssig ist.
7. 2 EL von den Kokosraspel abnehmen und den Rest zusammen mit allen anderen Zutaten zu dem Bananen/Eiweißmix geben und daraus einen Teig rühren.
8. Den Teig in eine gefettete Backform geben und die 2 EL Kokosraspel darüber streuen.
9. Für ca. 45 Min in den Ofen und mit Stäbchenprobe kontrollieren.