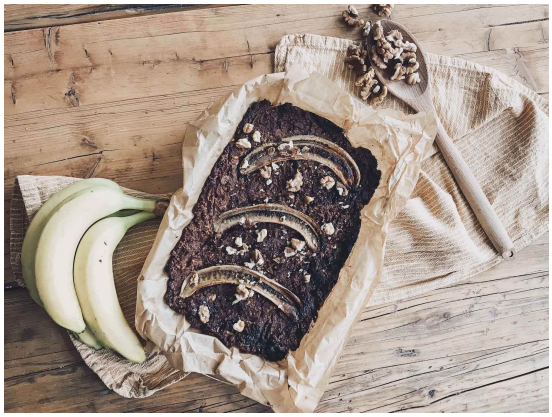


Vegan Beautyboost: Braunhirse Bananenbrot mit Cranberries

Zutaten

- 5 reife Bananen
- 200g gemahlene Haselnüsse
- 1 Pck. Backpulver
- 100g Walnüsse, gehackt
- 100g Braunhirse-Mehl
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Zimt
- 1/2 TL Nelken
- 1 EL flüssiger Waldhonig
- 50g Cranberries (ungezuckert)



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

4 der Bananen in einer Schüssel mit der Gabel zu Bananenbrei zermatschen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und gut umrühren. Sollte der Teig zu fest sein, einfach noch einen EL Kokosöl mehr hinzufügen.

Eine flache, kleine Auflaufform (ca. Din A5-Größe) mit Backpapier auskleiden. Den Teig hineinfüllen, die noch übrige Banane längs in schmale Scheiben schneiden und darauflegen. Ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

© 2026 TIME2TRI GmbH