NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS - REZEPT

BANANENBROT – VEGAN*

(ca. 10 Portionen)

2	reife Bananen (sie dürfen schon etwas dunkel sein)
4 EL	Rapsöl
4 EL	pflanzlichen Drink* (optional: Milch)
1 EL	Apfelessig
170 g	Vollkornmehl
1 ½	TL Backpulver
70 g	Haferflocken
80 g	Zucker
4 EL	Nüsse oder Mandeln, gehackt
½ TL	Zimt
1 Prise	Jodsalz
optional 25 g dunkle Schokolade aus fairem Handel, gehackt	

So wird's gemacht:

Bananen zerdrücken und mit Öl, Pflanzendrink* (oder Milch) und Essig verrühren.

Mehl und Backpulver vermengen, Haferflocken und alle restlichen Zutaten hinzufügen und unter die Bananenmischung rühren.

Den Teig in eine 25-28 cm Kastenform füllen und bei 175°C ca. 45 - 50 Minuten backen.

Tipps:

- Gute Verwertungsmöglichkeit für überreife Bananen.
- In einer Dose im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.
- Haferflocken und Vollkornmehl sorgen für eine lange anhaltende Sättigung.