



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Bananenbrot mit Linufit, Kakao Nibs und Walnüssen

Zutaten

60 g Walnüsse

50 g Linufit® Pur

1 Prise(n) Salz

1 Teelöffel Weinsteinbackpulver

1 Esslöffel Zimt

250 g Dinkelmehl (Typ 1050)

50 g Kakao Nibs

2 reife Bananen

1 Esslöffel Apfelmark

170 ml pflanzlicher Drink

2.5 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

1 Banane zur Dekoration

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 130 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
2. Walnüsse grob hacken, anschließend alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren.
3. Die reifen Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, mit Apfelmark, Hafermilch und 2 EL Dr. Budwig Olivenöl cremig rühren und den trockenen Zutaten beimengen.
4. Alles gut verrühren, bis eine cremige weiche Masse entsteht, evtl. etwas Hafermilch nachgeben, falls die Masse noch zu fest ist.
5. Eine Kastenform mit 1 TL Dr. Budwig Olivenöl einpinseln und mit etwas Dinkelmehl bestäuben, so dass alle Seiten gut mit Mehl bedeckt sind.
6. Die Teigmasse in die Kastenform füllen.
7. Optional: Eine Banane längs halbieren und die beiden Hälften sowie ein paar ganze Walnüsse auf den Teig legen und leicht andrücken.
8. Anschließend den Teig auf mittlerer Schiene auf einem Rost für ca. 50 Minuten backen.
9. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: Sofern kein Teig mehr am Stäbchen klebt, ist das Brot fertig.
10. Das Brot aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und vorsichtig stürzen, in Scheiben schneiden und pur oder mit etwas Honig genießen.