



hr1-DOLCE VITA

Anastasia Zampounidis

Bananenkuchen

Und hier kommt er, der legendäre Selfmade-Kuchen meiner Mama.

ZUTATEN

3 reife geschälte Bananen

50 g Rosinen

100 ml pflanzliche Milch (ich bevorzuge Mandelmilch)

120 g Dinkelmehl

120 g Haferflocken

Vanilleschote oder Tonkabohne (frisch oder weglassen, **bitte kein Aroma!**)

1 EL Backpulver

je 1 Prise Salz, Cayenne-Pfeffer, Kurkuma

1 Msp. Zimt

Sonnenblumenöl (für die Form)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Bananen und Rosinen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Milch zu einer cremigen Masse vermischen. Dinkelmehl, Haferflocken und ausgedrückte Vanilleessenz (oder $\frac{1}{4}$ gehobelte Tonkabohne) dazugeben. Gut aufschlagen! Backpulver, Salz, Cayenne-Pfeffer, Kurkuma und Zimt unterheben.

Den Teig in eine kleine, mit Öl gefettete Form geben (oder Backpapier verwenden). 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Ofen ausschalten und 15 Minuten darin lassen.

Pur oder mit Erdnussbutter genießen.

Rezept aus dem Buch:

Anastasia Zampounidis

Für immer zuckerfrei – Meine Glücksrezepte

Lübbe Verlag (Lübbe Ehrenwirth)

ISBN 978-3431041101