

LOW CARB BANANENBROT



Superleckeres, saftiges Bananenbrot, der ideale Snack, Pausenbegleiter oder Dessert

ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM, 12 Stücke:

120 g	VITALUCE KOKOSÖL
3 Stk.	sehr reife Bananen
2 EL	VITALUCE ISOMALTULOSE
2 Stk.	Eier
1.5 dl	Coco Saphan Kokosmilch
½ TL	Naturkraftwerke Vanille Caviar
1 TL	Zimt
100 g	Konzelmanns Mandelmehl
100 g	Ölmühle Solling Kokosflocken
2 EL	Ölmühle Solling Chiasamen
½ TL	Salz
1	Päckchen Backpulver

1 Banane sowie 1 EL Chiasamen, 1 EL Kokosraspel für die Deko

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen. Cakeform mit Backpapier auslegen, seitlich etwas fetten und bemehlen.
2. Zutaten bis und mit Zimt in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verrühren, so dass noch Bananenstücke sichtbar sind.
3. Restliche Zutaten dazugeben, gut verrühren, in die vorbereitete Form füllen, mit aufgeschnittener Banane, Kokosflocken und Chiasamen dekorieren.
4. Backen, ca. 55 Min. in dem auf 160 ° C vorgeheizten Ofen.