



BANANENBROT OHNE INDUSTRIEZUCKER

BANANA BREAD WITHOUT INDUSTRIAL SUGAR

ca, 1,22€ für zwei Portionen

für eine 35x14cm Kastenform / 13x5 inch loaf pan

Zutaten	Ingredients
100g Dinkelmehl	1/2 cup spelt flour
150g gemahlene Mandeln	1 cup ground almonds
1 TL Natron	1 tsp baking soda
Prise Salz	pinch of salt
1 TL Zimt	1 tsp cinnamon
120g weiche Butter	1/2 cup softened butter
50g Birkenzucker	1/3 cup xylitol/birch sugar
2 Eier	2 eggs
80ml Naturjoghurt	1/3 cup plain yogurt
4 große reife Bananen	4 ripe bananas
1 TL Vanillepaste/extrakt	1 tsp vanilla extract
100g gehackte Walnüsse	3/4 cup chopped walnuts
50g Kakaonibs	1/4 cup cocoa nibs

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C Ober/Unterhitze heizen und Rost auf die untere Schiene geben
2. Birkenzucker mit Butter fluffig und weiß schlagen
3. die Eier und Vanilleextrakt dazuschlagen und anschließend den Joghurt mit 3 zermatschten Bananen einmixen
4. die trockenen Zutaten miteinander vermischen und zusammen mit Walnüssen und Kakaonibs vorsichtig unterheben
5. die Backform fetten, den Teig einfüllen und die 4. Banane einmal längs halbieren und auf den Teig oben auflegen (optional mit noch mehr Walnüssen und Kakaonibs besprenkeln)
6. für circa 50 min backen

Instructions

1. preheat oven to 375°F and place wrack on lower third position
2. beat birch sugar and butter until light and fluffy
3. add eggs and vanilla and after that mix in yogurt and three smashed bananas
4. combine dry ingredients and fold in walnuts and cocoa nibs
5. grease baking pan, pour batter into baking pan and cut fourth banana lengthwise in half and place on top of batter (optionally sprinkle with more walnuts and cocoanibs)
6. bake for about 50 min

Zeig mir dein Ergebnis auf sozialen Medien | Show me your result on social media

@lillykuerten @lillysgermanbakery

