



# BANANA NUT BREAD, AKA »BREAD FITT«

## ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM, CA. 30 CM

- 2 EL Leinsamen
- 190 g Dinkel-Vollkornmehl
- 60 g Erdmandelmehl (siehe Info)
- ½ Päckchen Backpulver
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL ungeschälte Hanfsamen
- 3 Bananen
- 12 kleine Datteln ohne Stein
- 3 EL Mandelmus, z. B. von Monki oder Rapunzel
- ca. 150 ml Mandel-Dinkel-Drink
- 120 g Kokosöl
- 80 g Walnüsse
- 1 EL Gojibeeren
- Fett für die Form

## ZUBEREITUNG

- Backofen auf 175 °C (Umluft 150–160 °C, Gas Stufe 2–3) vorheizen. Leinsamen mit einem Mörser oder in der Küchenmaschine schroten. Dinkel-Vollkornmehl, Erdmandelmehl und Backpulver sieben und mit Chia-, Hanf- und Leinsamen vermischen; beiseitestellen.
- Bananen schälen. 2½ Bananen und 9 Datteln im Standmixer pürieren. Mandelmus, Mandel-Dinkel-Drink und Kokosöl dazugeben und alles gut verrühren. Anschließend die trockenen Zutaten nach und nach unter ständigem Rühren zugeben.
- Restliche Datteln in feine Stücke schneiden, restliche ½ Banane mit einer Gabel zerdrücken. Walnüsse grob hacken. Datteln, Banane, Walnüsse und Gojibeeren unter den Teig rühren, den Teig in eine gefettete Backform geben und das Banana Nut Bread 50 bis 60 Minuten im Ofen backen.

### SGF-TIPP

Als Variation könnt ihr Erdnussbutter statt Mandelmus oder Kokosmehl statt Erdmandelmehl verwenden.

### SGF-INFOS

Dinkel gilt als eine der gesündesten und bekömmlichsten Getreidesorten überhaupt und wurde schon von Hildegard von Bingen verwendet. Er enthält u. a. viel hochwertiges Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und gesunde Fettsäuren. Dinkel ist nicht glutenfrei, wird aber erfahrungsgemäß von Menschen mit Glutensensitivität besser vertragen als beispielsweise Weizen. Erdmandeln liefern, genau wie Chia- und Leinsamen, u. a. sehr viele Ballaststoffe, das Banana Nut Bread sättigt daher besonders lange. Außerdem verleiht es Backwaren eine leichte Süße, wodurch die Zuckermenge etwas reduziert werden kann.

