



✂ Frühstück ⏱ 60 min

Biologisches Chiquita Bananenbrot mit veganem Pandan

Falls es überreife Chiquita Bananen gibt, diese nicht wegwerfen! Kochen wir ein leckeres Brot aus biologischen Chiquita Bananen mit veganem Pandan.

1

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

2

Die Chiquita Bananen mit einer Gabel zerdrücken.

3

Die Chiquita Bananen mit der Kokosmilch und Kokosnussöl, Ahornsirup, Mandelmilch und Pandan-Paste bei mittlerer Geschwindigkeit für ca. 2 Minuten vermischen.

4

In einer anderen Schale die Mandeln und das Reismehl,

2

2 überreife Chiquita Bananen
240 mL Kokosmilch
30 mL aus Mandelmilch
80 mL Kokosöl
120 mL Ahornsirup
120 g Mandelmehl
90 g Buchweizenmehl
60 g Reismehl
45 g pandan paste
13 g Kokospalmenzucker
40 g Kartoffelstärke
5 g Backpulver
40 g Kokosflocken
Chiquita banana pieces + mint

362 Kalorien
22,5 g Fett
12,7 g Gesättigte Fettsäuren
34,1 g Kohlenhydrate
15,1 g Zucker
2,9 g Faser
5 g Eiweiß
0,2 g Salz

Buchweizenmehl, Kartoffelstärke, Backpulver und den Kokospalmenzucker mischen.

5

Die Mischung in die Schale mit den trockenen Zutaten geben. Mit einem Löffel (Holz) vermischen, bis der Backteig eine dicke und geschmeidige Konsistenz hat.

6

Die Kuchenform mit etwas Butter und Mehl oder Backpapier decken. Danach den Backteig in die Kuchenform geben. Für ca. 30 Minuten backen und den Kuchen abkühlen lassen.

7

Die Kokosflocken für ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze backen.

8

Den oberen Teil des Brots mit Ahornsirup bestreichen und mit der geriebenen Kokosnuss bestreuen.

9

Gegebenenfalls mit Minze und Chiquita Bananenstückchen belegen.