Saftig süßer Bananenkuchen

Das wird benötigt:

300 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
100 g Rohrzucker (auch etwas weniger möglich)
1 Prise Salz
1 TL Zimt
4 sehr reife Bananen
120 ml Soja- Mandel oder Haferdrink (alternativ Milch)
2 TL Apfelessig
100 ml Öl (z.B. Rapsöl)
2 Hände Walnusskerne
1 EL Ahornsirup

60 Minuten bei 180 Grad backen (Stäbchenprobe).

So wird's gemacht:

Drei der Bananen, Zucker, Zimt und Salz zu Brei vermengen. Mehl Backpulver, Apfelessig, Öl und Haferdrink hinzugeben und zu Teig verrühren.
Hand voll Walnusskerne grob hacken und unter Teig mischen.

Kastenform mit Backpapier auslegen und Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Teig in Kastenform geben. Vierte Banane der Länge nach teilen und Hälften in den Teig drücken. Rest der Walnusskerne grob hacken und auf Teig geben. Zum Abschluss etwas Ahornsirup über Teig, Banane und Nüsse träufeln.

VITA NATURA
Energie & Wohlbefinden