Bananenkuchen mit Haferflocken (ohne Zucker)

Tolles Rezept für Bananen Kuchen. Er schmeckt so gut! Mit Bananen, Haferflocken, gemahlenen Nüssen, Zimt & Dinkelmehl. Optional mit Ahornsirup oder Honig.

★★★★★
4.98 from 45 votes

Zutaten

- 3 Stück reife Bananen
- 2 Stück Eier
- 100 g Ahornsirup oder Honig siehe Bemerkung 1
- 70 g Kokosfett
- 100 g (Vollkorn-)Dinkelmehl siehe Bemerkung 2
- 50 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
- 200 g gemahlene Haferflocken
- 2 TL (Weinstein) Backpulver
- 1 TL Zimt
- 90 ml Milch oder Pflanzenmilch

Anleitungen

1. 2 Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Haferflocken im Zerkleinerer fein mahlen.
2. Die Eier cremig schlagen. Banane, Kokosöl und Ahornsirup hinzugeben und unterrühren.
3. Mehl (und/oder gemahlene Haferflocken), Nüsse, Mandeln, Backpulver und Zimt hinzgeben und kurz unterrühren. Zuletzt die Milch hinzugeben, damit der Teig nicht zu fest wird.
4. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Kastenform fetten. Den Teig in die Form geben, die letzte Banane schälen, halbieren und auf den Kuchen legen.
5. Den Bananenkuchen für ca. 50 Minuten backen. Stäbchenprobe durchführen. Sollte der Kuchen zu dunkel werden, kannst du ihn gegen Ende der Backzeit mit Backpapier abdecken.

Notizen

*Bemerkung 1: Wenn du den Kuchen für Babys backst, verwende keinen Honig, die Bananen sollten für die Süße ausreichen.

*Bemerkung 2: Das Mehl (jedes beliebige) kannst du auch durch gemahlene Nüsse, Mandel oder Haferflocken ersetzen.

Das Rezept findest Du auch auf www.einfachmalene.de