



# BANANEN-FEIGEN-BROT

## ZUTATEN für 8 Stück

- 100 g getrocknete Feigen
- 35 ml Rapsöl
- 125 g Joghurt 1%
- 1 Msp. gemahlene Vanille oder Vanillemark
- 2 vollreife Bananen
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 75 g (Dinkel-)Vollkornmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Chiasamen oder Mohn
- 2 Msp. Kurkumapulver
- 1 kleiner Apfel
- ♥
- 25 g Mandelkerne
- 1 getrocknete Feige oder 2 Datteln
- ev. getrocknete Blüten

## ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Eine runde Backform oder ofenfeste Pfanne mit ca. 22cm Durchmesser mit Backtrennpapier auslegen.
3. Von den getrockneten Feigen die harten Stiele entfernen und diese in Stücke schneiden.
4. Die Feigen zusammen mit dem Öl, Joghurt, Vanille, den Bananen, Ei und Salz in einem Cutter fein hacken bzw. pürieren.
5. Mehl, Mandeln, Chia- oder Mohnsamen sowie Kurkuma und den geraspelten Apfel unterheben.
6. Die Teigmasse in die Backform füllen. Gehackte Mandeln und die in kleine Stücke gerissene Feige oder Datteln aufstreuen.
7. Das Bananenbrot ca. 35 Minuten im Rohr backen (Nadelprobe).
8. Nach dem Backen auf einem Gitter abkühlen lassen und eventuell mit getrockneten Blüten bestreuen.

## ENERGIE

Das Bananenbrot – in 8 Stücke geteilt – hat pro Portion ca. 200 Kcal.

