



Ihr braucht für 1 „Laib“:

- 3 mittlere reife Bananen
- 125 g Dinkelmehl
- 125 g gemahlene Mandeln
- 40 g braunen Zucker
- 75 ml Milch - ich hab' Hafermilch verwendet, man kann aber sicher jede andere Milch auch verwenden ;)
- 1 Vanilleschote
- 2 TL Backpulver
- 2-3 EL Rapsöl
- eventuell noch extra Öl für die Form

So geht's:

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

3. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu Püree verarbeiten.
4. Das Püree mit den restlichen Zutaten vermischen und in die eingefettete Form geben (ich hab' eine Einmal-Papierform verwendet).
5. Dann ab damit in den Ofen für ca. 40-50 Minuten.
6. Mit Chashewmus und Ahornsirup garnieren und genießen ♡

Mega lecker zum Kaffee oder als Cheeky Frühstück ♡

xxx,

A handwritten signature in black ink that reads "Sophie". The signature is written in a cursive, flowing style. It is centered horizontally and has a long horizontal line extending to the left and right of the name.

[zum Post auf www.sophiehearts.com](http://www.sophiehearts.com)