



# BANANEN KOKOS SCHNITTEN

von Katja Kleffner

## ZUTATEN

- 4 überreife Bananen
- 2 Eier
- 100 g Haferflocken zart
- 30 g Kokosmehl
- 20 g Kokosraspel
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Carob-Pulver (optional)
- 1/2 TL Natron  
(KEIN Backpulver!)
- je 1 Msp:  
Ceylon-Zimt, Kardamom
- 2 Msp Ingwer-Pulver

## ZUBEREITUNG

- Bananen und Eier pürieren
- restliche Zutaten ergänzen und daraus einen Rührteig herstellen.
- Teig in eine Brownie-/Auflaufform (ca. 22x27 cm) füllen.

### BACKZEIT:

bei 175° C Umluft  
ca. 30 Min., mittlere Schiene

Kuchen erkalten lassen, in Schnitten schneiden und genießen.

*Zusätzliche Süße ist nicht notwendig!*

*Guten Appetit!*

