

Rezept 1:



Saftiges, zucker- und glutenfreies Bananenbrot

Zutaten:

- > 550g Bananen
- > 4 Eier
- > 14g Weißes Mandelmus
- > 75g Mehl (Kokos- oder Mandelmehl)
- > 80g Butter

Zubereitung:

- Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Umluft vor.
- Bringen Sie die Butter in einem Topf zum Schmelzen.
- Geben Sie alle anderen Zutaten in einen Mixer, sodass ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Geben Sie die Butter dazu und vermischen Sie alles.
- Füllen Sie den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform.
- Backen Sie das Brot für ca. 55 Minuten im Ofen.

Nährwerte:

- 205 kcal Kalorien
- 10.5g / 33% Carbs
- 6.6g / 20% Protein
- 14g / 46.6% Fett

Zubereitungszeit:

- Ca. 1.5 Stunden