

# Hanf - Bananenbrot

# Hanf - Bananenbrot

Rezept + Foto von David A.

## Zutaten:

- 3 EL Chiasamen
- 200g Mandelmehl
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 3 Stück reife Bananen ca. 300g
- 150g Apfelmus ungezuckert
- 50g geschälte Hanfsamen

## Dekoration:

- 1 Stück Banane
- 2 EL Kakao Nibs
- 2 EL geschälte Hanfsamen

## So geht's

Die Bananen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken und anschließend mit allen Zutaten gut vermengen und in einer eigefetteten Kastenform bei 180 Grad 1 Stunde lang backen.

Servieren kann man es mit einer Kugel Eis oder wie in meinem Fall mit Peanut Butter.

Vielen Dank an David A. für das Rezept!