



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

DAPHNE'S GOODMOODFOOD-BROT

Dieses leckere Rezept stammt von „Turtlerunner“ Judith Riemer.

Zutaten:

5 reife, große Bananen

140 g Buchweizenmehl

150 g Erdnussmehl (Ölmühle Sailer)

160 g gemahlene Haselnüsse (Ölmühle Sailer)

3 EL Chiasamen (Ölmühle Sailer)

ca. 120 ml Agavensirup

1-2 TL Zimt & Vanille

etwas Kokosnussöl (Ölmühle Sailer)

Heize deinen Backofen auf 150 °C (Unter- und Oberhitze) vor.

Gib das Mehl, die Nüsse, die Chiasamen und den Agavensirup in eine große Schüssel und verrühre alles sorgfältig mit einem Löffel. Achte darauf, dass sich die Zutaten gut miteinander vermengen.

Jetzt kommen Zimt und Vanille dazu. Wieder verrühren. Nun gib die geschälten Bananen mit einem Schluck Wasser in einen Mixer und püriere sie zu einem feinen Mus. Das Mus rührst du nun unter die trockenen Zutaten.

Alles gut verrühren bis ein klebriger Teig entsteht.

Den Teig füllst du nun in eine Kastenform, die du vorher mit ein wenig Kokosöl eingefettet hast. Nun ab in den vorgeheizten Backofen und dann hast du 60 Minuten lang Zeit, etwas anders zu tun, bis das GoodMoodFood-Brot fertig gebacken ist.