

Rezept - Kastenform Bananen-Zucchini Kuchen

Zutaten

250 g geraspelte Zucchini

3 reife Bananen

100 g Dinkel (Vollkorn)Mehl

200g gemahlene Mandeln

80 g Dinkelgrieß

135 ml Haferdrink oder eine andere (Pflanzen)Milch

Nach Belieben: etwas Vanille, Zimt, Kokosblüzzucker,

Mandelstifte

Etwas Kokosöl für die Form



Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad/Umluft vorheizen. Die Banane in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut vermatschen. Geraspelte Zucchini untermischen. Nun kommen Mehl, Mandeln, Grieß und Hafermilch hinzu. Alles nochmals ordentlich mischen. Der Teig ist recht flüssig, was so sein soll, da der Grieß beim Backen die Pflanzenmilch „aufsaugt“. Wer mag kann den Teig noch mit etwas Vanille, Zimt oder auch einem Süßungsmittel pimpen. Eine Kuchenform fetten, den Teig einfüllen, eventuell mit ein paar Mandelsplitter betreuen und für ca. 45 Minuten backen.

Achtung: der Bananen-Zucchini Kuchen ist nicht luftig leicht, sondern eher kompakt. Kinder können ihn gut anpacken, ohne das er direkt verbröseln. Außerdem ist der Kuchen sehr saftig.

