

Veganer Bananenkuchen



Zutaten:

1 Glas Apfelmus (ca. 350 Gramm, ungesüßt)

5 weiche Bananen

300 Gramm Haferflocken

1 TL Zimt

Optional: Rosinen

Zubereitung

1. Backrohr vorheizen (180 Grad, Umluft).
2. Haferflocken mit einem Pürierstab etwas zerkleinern.
3. Bananen in Stücken dazugeben und noch einmal mit dem Pürierstab zerkleinern oder mit einer Gabel zerdrücken und unterheben.
4. Apfelmus und Zimt dazu geben und mit einem Kochlöffel vermengen.
5. In eine Kastenform geben und im vorgeheizten Rohr ca. 45-50 Minuten backen (es kann auch eine flache Form verwendet werden, dann reduziert sich die Backzeit auf etwa 30 Minuten).
- 6.

Tip: Ist auch gut für die Jausenbox geeignet – sättigend, nahrhaft, lecker...