

## **Einkaufsliste und Zubereitung**

Gesund und einfach heißt es heute in Schulzeit, ein lecker und einfacher Kuchen steht auf dem Programm. Vegan soll es sein ! na dann mal los. Wir wünschen viel Spaß und gutes Gelingen.

BananenKuchen und hier kommt er, der gesunde und ohne Zucker gebackene  
BananenKuchen 3 reife Bananen 50g Rosinen 100ml Pflanzliche Milch 120g Dinkelmehl  
120g Haferflocken Vanilleschoten oder TonkaBohnen 1 EL. Backpulver Kakaopulver wer  
möchte: 1 Prise Salz Zimt Cayenne Pfeffer oder Kurkuma

Backofen auf 180° vorheizen Die Bananen und Rosinen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Milch zu einer cremigen Masse mischen. Dinkelmehl und Haferflocken zugeben. Würzen individuell !! Gut aufschlagen, Backpulver zugeben. In eine Form geben und auf mittlerer Schiene ca. 20 -30 Minuten Backen, anschließend bitte 15 Minuten ruhen lassen. Pur oder mit Kompott genießen.

Viel Spaß und gutes Gelingen wünschen wir euch dabei