

Bananbrød

med havre og valnødder



Ingredienser

- 120 g havregryn
- 110 g mandelmel
- 30 g hakkede valnødder
- 25 g hørfrø (malet til mel)
- 1 spsk. kokosolie
- 2 tsk. natron
- 1 spsk. kanel
- en knivspids salt
- 150 g græsk yoghurt
- 3 æg
- 3 modne bananer
- 5 tsk. honning

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader
2. Smør din brødforn med kokosolie
3. Hak valnødderne
4. Bland mandelmel, havregryn, hakkede valnødder, hørfrø, natron, kanel og salt i en stor skål
5. Mos bananerne
6. Bland bananer, græsk yoghurt, æg og honning i en skål for sig
7. Bland de tørre og våde ingredienser og rør til du har en ensartet masse
8. Hæld din masse i formen og placer i ovnen
9. Lad den bage i 45-55 minutter. Stik med en tynd pind i midten og se om den er færdig – hænger der dej fast, så giv den 5 minutter mere)
10. Lad dit bananbrød køle af og nyd!
VELBEKOMME!

Nøgleingredienser



Valnødder
er rig på omega-3
fedtsyre



Havre
er rig på
beta-glucaner



Modne Bananer
er rig på
antioxidanter

Næringsindhold

per 100 gram

249.6 Kcal
KULHYDRAT 21 g
PROTEIN 10.7 g
FEDT (mættet) 15.4 g (3.1 g)
KOSTFIBRE 5.2 g

per portion

197.2 Kcal
KULHYDRAT 16.4 g
PROTEIN 8.4 g
FEDT (mættet) 12 g (2.5 g)
KOSTFIBRE 4.1 g