

## Bananen- Mandelcake (ohne Mehl)

### Rezept für 1 Cakeform

4	Stk	Bananen
2	Stk	Branchli
2	EL	Ahornsirup
3	Stk	Eier
1	TL	Zimt
1	TL	Backpulver
1	TL	Vanillezucker
1	Prise	Salz
200	g	Mandeln gemahlen



### Zubereitung

Den Backofen auf 175° Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Cakeform mit Backpapier auslegen.

Branchli in kleine Stückli schneiden.

Drei Bananen in eine Schüssel geben und mit der Gabel fein zerdrücken. Ahornsirup, Eier, Zimt, Schoggistückli, Backpulver und eine Prise Salz sowie den Vanillezucker beigegeben. Alle Zutaten kräftig rühren.

Anschliessend die gemahlene Mandeln unter die Masse ziehen.

Den Teig vorsichtig in die Cakeform geben. Die vierte Banane der Länge nach halbieren und auf den Teig legen.

Den Cake ca. 1 Stunde bei 175° backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Vorsichtig aus der Cakeform nehmen.

### Tipp

Eignet sich bestens als Zwischenmahlzeit bei Wanderungen oder Biketouren.

Ist laktose- und glutenfrei.

### Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	245
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiss	7 g
Fett	16 g