

Sunt og sukkerfritt bananbrød (med Natreen)



ANNONSE

Det er november. Jeg kjenner mange som ikke liker november, de sier den er grå og trist og kjedelig. Men det synes ikke denne frua! Jeg liker november. Denne litt unnselige måneden fyller jeg med stearinlys, blomster, gode venner, friske kveldsturer og så velter jeg meg i nedtellingen til jul. Dessuten er det ikke slik at alt som SER litt kjedelig ut faktisk ER kjedelig. La oss bare ta dette bananbrødet. Kanskje ikke så elegant akkurat, men det SMAKER utrolig godt! Dessuten kan du verken se eller smake at det er både sukkerfritt, sunt og grovt. Helt legitimt å kose seg hele november med bananbrød bakt med [Natreen](#)! ☐

Du trenger:

(Ett brød)

4 godt modne bananer

2 egg

1 dl olivenolje

0,5 dl kefir

frøene fra 1 vaniljestang

1 ts kanel

1 ts bakepulver

1 ts natron

1 klype salt

4 ss [Natreen](#) strø

2,5 dl siktet speltmel

2,5 dl sammalt speltmel

1 dl valnøtter, hakket



Slik gjør du:

Sett ovnen på 160 grader.

Smør og kle så en brødform som rommer 1,5 liter med bakepapir. Min er ca 11x22 cm i bunnen.

Mos bananer godt med en gaffel og rør inn eggene. Tilsett vaniljefrø, olje og kefir og bland sammen.

Sikt melet i en bolle, ta med det grove fra melet som blir igjen i silen og tipp det oppi melet. Ha natron, Natreen, bakepulver, valnøtter, salt og kanel i melet og tilsett alt i bananblandingen. Rør til alt er blandet.

Hell røra i brødformen og jevn ut toppen med en slikkepott.

Stek midt i ovnen i ca 55 minutter. Bananbrødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. La hvile fem minutter i formen før du forsiktig hvelver brødet

over på rist. (Tips: Bruk bakepapiret til å løfte brødet ut av formen).

Avkjøl på rist.

Kos deg.

