



Zubereitungszeit: 20 min
Backzeit: 25-30 min
Ofen: 175°C, Ober- und Unterhitze,
mittlere Schiene

Zutaten für 9 Küchlein:

Trockenzutaten:

65 g dunkle Schokolade, grob zerkleinert
100 g Mandelmehl (oder geriebene Mandeln, andere Nussmehle)
60 g Buchweizenmehl
40 g Kartoffelstärke
50 g Zucker
10 g Kokosrapseln
1 TL Flohsamenschalenpulver (FiberHUSK)
1 Pckg. glutenfreies Backpulver (Verival)
½ TL Zimt, etwas Vanillepulver, 1 Prise Salz

Nasszutaten:

Mus von 2 reifen Bananen
100 g griechisches Joghurt (bei mir 1 %ig)
60 – 70 ml Kokosmilch

1. Alle Trockenzutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Danach Nasszutaten zugeben und mit einer Teigspachtel unterheben.
3. Ist der Teig zu fest, noch etwas Kokosmilch oder Joghurt zugeben.
4. Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Teig in Silikonform für Burger (10 cm Ø, hobbybaecker.de) einfüllen. Menge reicht für 8-9 Portionen.
6. Alternativ Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform einfüllen.
7. Backzeit Küchlein: 25-30 min; Backzeit Kastenform: 45-50 min.
8. Küchlein bzw. Bananenbrot aus der Silikonform/Kastenform geben und auf einem Gitter auskühlen lassen.
9. Für das Topping Joghurt und Magertopfen zu gleichen Teilen verrühren, 2 Messerspitzen Vanillepulver zugeben.
10. Bananenbrot-Küchlein mit Topfencrème, dunklen Schokoraspeln und Zitronenmelissenblatt garnieren.

Für alle, die sich nicht glutenfrei ernähren müssen: Buchweizenmehl + Kartoffelstärke durch VK-Dinkelmehl ersetzen.