



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

# Bananen-Zitronen-Kuchen

## Ingrediënten

- 4 Eier
- 100 g Quark
- 1 Esslöffel Kokosöl extra vergine (Amanprana)(im Wasserbad flüssig werden lassen)
- 5 reife Bananen
- 3 Esslöffel Haferkleie
- Circa 300 g feine HaferflockenZimtKardamom
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 4 - 5 Teelöffel Gula Java Fin (Kokosblüten Zucker Amanprana)
- 50 g geriebener Kokos oder einen gehäuften Esslöffel Kokosmehl (Amanprana)
- 50 g Mandelmehl
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Tüte gehackte gemischte (nicht-gebrannte) Nüsse oder eine Tüte
- Mandelsplitter
- 1 biologische Zitrone (Saft und geriebene Schale)Eventuell
- 2 Teelöffel Bindemittel, beispielsweise Arrowroot, Kuzu oder Agar agar

## Extra info

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

15 minuten

### Bereidingstijd:

60 minuten

### Totale bereiding:

75 minuten

## Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van bananen-zitronen-kuchen

### Bereiding

Die Eier, den Quark, das Kokosöl und die Bananen mixen. Danach alle Zutaten, mit Ausnahme der Zitrone hinzufügen und alles gut vermischen. Die Zitrone waschen, die Schale reiben und die geriebene Schale mit den anderen Zutaten vermischen. Danach erst die Zitrone auspressen und den Saft hinzufügen. Probieren. Der Teig muss echt nach Zitrone schmecken, sonst hat der Kuchen zu wenig Geschmack. Die Mischung in eine vorher eingefettete Springform geben und den Kuchen in einem vorher erhitzten Ofen auf ca. 160 °C eine Stunde lang backen. Das Resultat ist ein robuster Kuchen, den man gut einfrieren kann. Der Kuchen ist ebenfalls ideal als Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit, wenn man einen Ausflug macht.

- Vegetarier