



## Süßkartoffel-Bananen-Brot

mit ayurvedischen Gewürzen, die erdend und beruhigend wirken

### Für 1 Brot

**Zubereitungszeit: 20 Minuten  
+ 45 Minuten Backzeit**

1-2 reife Bananen  
1 Süßkartoffel  
4 EL Kokosöl oder Ghee  
250 gr. Dinkelmehl \*  
4 EL Ahornsirup  
1 TL Backpulver \*  
½ TL Zimt  
½ TL Kardamom  
1 Prise Ingwer  
1 Prise Salz  
2 EL Sesamsamen

Die Süßkartoffel schälen, waschen und klein schneiden. Einen kleinen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und die Süßkartoffel-Stücke darin für 10 Minuten kochen.

Den Ofen auf 175 Grad Umluft oder 185 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Backschüssel zerquetschen. Dann Öl (od. Ghee), Sirup und Gewürze dazu geben, gut umrühren.

Nun das Mehl und das Backpulver unterheben.

Süßkartoffeln abgießen und mit einer Gabel oder einem Handmixer zerdrücken. Zu dem Teig geben.

Den Teig in einer Brotform legen, die du vorher mit Backpapier ausgelegt hast. Mit Sesamsamen bestreuen und für ca. 45 Minuten backen.

Etwas auskühlen lassen und mit einer Tasse Tee genießen.

Glutenfreie Alternative oder  
Variante \* wählen

### Tipp

Schmeckt pur oder auch mit Nussmus oder Tahini

Quelle: Buch Ayurveda for Life Planer, Dr. med. Janna Scharfenberg, Seite 81

