

Bananen-Kokos-Herz

Eine wunderbare Überraschung, nicht nur zum Valentinstag.

Wunderschön, emotional und natürlich super lecker: dieses Bananen-Kokos-Herz kann man sowohl als Dessert genießen, als auch zwischendurch einfach genüsslich naschen. Ihr könnt damit natürlich auch einen Eurer Lieben zu einem besonderen Feiertag überraschen. Der Valentinstag eignet sich z.B. bestens für dieses individuelle und persönliche Geschenk.

Zutaten

- 85 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Honig
- 1 Vanillestange
- 50 g Kokosflocken
- 65 g Rahmjoghurt
- 1 EL Weizenkeimöl
- 1 Banane
- 35 g Schokoflocken, Zartbitter
- 1 Ei
- Herzbackform (400 ml)
- Butter für die Form

Zubereitung

- Backofen auf 170°C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kokosflocken in einer Pfanne kurz erwärmen, nicht bräunen, damit sie mehr Aroma bekommen. Die Banane von der Schale befreien und mit einer Gabel grob zerdrücken.
- Nun Mehl und Backpulver vermischen. Das Mark aus der Vanillestange auskratzen und zusammen mit dem Joghurt, Honig, Öl und Zucker mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine schaumig schlagen. Die zermatschten Bananen mit einrühren, die Eier einzeln dazugeben und weiter rühren. Zum Schluss das Mehl-Backpulvergemisch unterrühren.
- Die Kokos- und Schokoflocken zum Teig geben und vorsichtig unterheben.
- Die Backform gut mit Butter einreiben, den Teig hineingeben und die Oberfläche glätten. Auf der 2. Backschiene von unten, ca. 60 bis 65 Minuten backen. Evtl. zwischendurch mit hitzebeständiger Folie (Alufolie z.B.) abdecken, falls der Kuchen zu schnell Farbe annimmt. Stäbchenprobe machen.
- Vorsichtig aus der Form nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.
- Nach Geschmack beispielsweise mit einer Erdbeerscheibe dekorieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/bananen-kokos-herz/>