



2 GERIEBENE KAROTTEN
1 ZERQUETSCHTE BANANE
1 EL ZITRONENSAFT
1/2 CUP KOKOSÖL
2/3 CUP AHORNSIRUP

1/4 CUP KOKOSBLÜTENZUCKER
2-2 1/2 CUPS VOLLKORNDINKELMEHL
1 TL NATRON
ETWAS ZIMT
PRISE SALZ

Die erste Hälfte der Zutaten in einer Schüssel vermischen bis eine glatte Masse entstanden ist.

Anschließend die trockenen Zutaten unterrühren. Das Natron zum Schluss hinzugeben.

Den Teig in eine Kastenform füllen, gut verteilen und dann im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad für ca. 30 MIN backen. In der Form vollständig auskühlen lassen.