

## Mrkový banánový chlebíček

---

80 g celozrnné pšeničné mouky  
25 g ovesných vloček  
10 - 20 g hnědého krystalového cukru  
1/2 lžičky prášku do pečiva  
1/2 lžičky skořice  
špetka mletého zázvoru  
špetička muškátového oříšku  
špetka soli  
20 g mletých ořechů nebo mandlí  
1 polévková lžíce mandlových plátků

1 zralý rozmačkaný banán  
asi 50 g jemně nastrohané mrkve  
1 vejce  
30 g oleje  
40 g mléka  
2 polévkové lžíce rozinek naložených v rumu

kokosový tuk a mleté mandle či ořechy na vymazání a vysypání formy

Zvlášť smícháme suché a zvlášť mokré suroviny. Potom smícháme vše dohromady a přemístíme do vymazané i vysypané formy.

Pečeme v horkovzdušné fritéze 30 minut při 180 °C. Po chvilce vyklopíme a v případě potřeby ještě 5 minut dopečeme ze spodní strany.