



### Ingredienser

- 2 dl solsikkekerner
- 1 dl mandler
- 1 dl hasselnødder
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl kokosmel
- 1 håndfuld rosiner
- 4 æg
- 2 spsk. olivenolie
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. salt
- 1 banan
- 1 gulerod
- 1/2 æble

### Beskrivelse

Bland solsikkekerner, mandler, hasselnødder, sesamfrø, hørfrø, kokosmel og rosiner sammen i en skål. Rør æg, olivenolie, kanel og salt i.

Mos bananen og rør den i. Riv guleroden fint og æblet groft. Rør begge dele i.

Hæld blandingen i en brødforn (1,2 liter) med bagepapir. Bag brødet ved 200 grader i ca. 30 minutter til det er gyldent.

Tag brødet ud af formen og lad det afkøle helt på en bagerist. Opbevar brødet i køleskabet og skær det i lidt tykke skiver ved servering.