

Veganes Bananenbrot von Frau Christine D.

Zutaten

50 g Walnüsse oder andere Nüsse
300 g Dinkelmehl
100 g Zucker
3 EL vegane Zartbitterschokolade gehackt
3 TL Backpulver
1 Prise Salz
4 Bananen sehr reif
130 ml Hafermilch von Alpro
80 ml Rapsöl
1 TL Zimt

Dauer

20 Min. Zubereitung
50 Min. Backen

Besonderes Merkmal

Gute Resteverwertung für Bananen

Ofeneinstellung/ Backzeit und -temperatur

50 Min. bei 180° Umluft

Benutzte Werkzeuge

Waage, Rührschüssel, Schneebesen oder Handrührgerät, Kastenform, Messer, Schneidebrett, Pinsel, Löffel

Wenn man das Bananenbrot gerne als Weckerl-Ersatz zum Frühstück haben möchte, kann super den Zucker und die Schokolade weglassen.

Zubereitung

- ① Heize zuerst dein Backrohr auf 180°C Umluft vor, damit du das Bananenbrot gleich nach dem Fertigstellen sofort in den Ofen schieben kannst.
- ② Danach kannst du die Walnüsse nach Geschmack erst in einer gut beschichteten Pfanne rösten. Wenn du das noch nie gemacht hast, achte darauf, nicht zu viele Nüsse auf einmal in die Pfanne zu geben und es vor allem ohne Öl zu machen. Bewege die Nüsse regelmäßig mit einem Pfannenwender, damit sie nicht zu braun werden. Sobald die Nüsse anfangen zu duften sind sie fertig. Danach kannst du sie mit einem scharfen Messer in kleine Stücke hacken.
- ③ Nach den Nüssen kannst du jetzt die Schokolade so groß/klein hacken, wie es dir beliebt.
- ④ Lege eine Banane zur Seite, die brauchst später noch und schäle die übrigen 3. Dann zerdrückst du sie am besten mit einer Gabel zu einem feinen Brei, wir nennen das dann auch "Bananengatsch".
- ⑤ Jetzt mische das Mehl, Backpulver, Salz und Zimt und Zucker in einer Rührschüssel zusammen.
- ⑥ Die flüssigen Zutaten Hafermilch und Öl mit dem Bananengatsch nach und nach in die Rührschüssel mit den trockenen Zutaten verrühren. Nimm dazu entweder einen Schneebesen oder einen Handmixer zur Hilfe. Zum Schluss die Nüsse und die Schokolade mit einer Teigspachtel unterheben.
- ⑦ Im nächsten Schritt wird die Form gefettet und bemehlt, damit der Kuchen sich nachher aus der Form lösen lässt. Dazu mit einem Pinsel mit Öl alle Seiten und Ecken der Form bepinseln. Danach ein wenig Mehl in die Form schütten und die Form so kippen, dass alle Seiten dünn mit Mehl bestäubt sind. Danach das überschüssige Mehl aus der Form schlagen.
- ⑧ Nun den Teig in die Form füllen und glatt streichen.
- ⑨ Die übrige Banane als Dekoration längst aufschneiden oben auf den Teig geben. Nun kann der Kuchen in den Ofen geschoben werden und in ca 50 Minuten fertig gebacken. Nach dem Backen, lass den Kuchen ein halbe Stunde abkühlen bevor du ihn aus der Form nimmst.