

BANANENBROT VEGAN / BANANA BREAD BASIC



Dieses vegane Bananenbrot ist super schnell zubereitet und gebacken. Dafür werden sehr reife und auch gerne schon braune Bananen verarbeitet - also auch eine tolle Resteverwertung für Bananen, die man so nicht mehr essen mag. Der Rührteig wird dann in eine Kastenform gefüllt und noch mit einer aufgeschnittenen Banane belegt. Gegessen werden kann der Kuchen dann z.B. mit Marmelade, Erdnussbutter oder auch pur. Nach Belieben kann das Brot auch mit Rosinen, gehackten Nüssen oder auch Gewürzen verfeinert werden. Durch seinen hohen Gehalt an Kohlenhydrat ist das banana bread ein perfekter Energielieferant auch für Sportler.



Zubereitungszeit
10 Minuten



Back-/Kochzeit
55 Minuten



Temperatur + Heizart
175 °C O/U

FORMGRÖSSE:

Backform: eckig

Länge: 12 cm

Breite: 31 cm

VORBEREITUNG

Heize den Ofen auf 175°C O/U vor und fette eine Kastenbrotform mit den Maßen 32x12 cm.

TEIG

Mixe die Leinsamen gemeinsam mit dem Wasser und den Bananen. Lasse die Mischung nun für etwa 15 Minuten quellen. Füge den Vanilleextrakt hinzu. Gib auch die restlichen Zutaten hinzu und rühre sie kurz ein. Fülle den Teig in die Form ein und streiche ihn glatt. Schäle die Banane und halbiere sie der Länge nach. Lege nun die 2 Bananenhälften auf die Oberfläche des Teiges. Backe das Brot im vorgeheizten Ofen für 55 Minuten. Nimm es dann aus dem Ofen heraus und lasse es etwa 20 Minuten in der Form auskühlen. Stürze es anschließend heraus. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

TEIG:

- 20 g** Leinsamen (ganz)
- 70 g** Wasser
- 300 g** Bananen (sehr reif)
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 180 g** Mehl
- 70 g** Kokosblütenzucker
- ¼ TL** Zimt
- 1 TL** Backpulver
- 50 g** Mandeln (gemahlen)
- 1 Pr.** Salz
- 75 g** Sonnenblumenöl

ZUM FERTIGSTELLEN:

- 1** Banane