

Veganes Bananenbrot

Zutaten für ein Brot (à 16 Scheiben):

- 3 reife Bananen
- 90 ml neutrales (z.B. Kokosöl) Öl
- 100 ml (z.B. Haferdrink) Pflanzendrink
- 1 Packung Vanille-Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 190 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 EL Stärke
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Natron
- alternativ: Weinstein-Backpulver
- nach Belieben: 1 Prise Zimt

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Bananen schälen und grob zerkleinern. Zusammen mit Öl, Pflanzendrink und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer verquirlen. Trockene Zutaten hinzufügen und alles zu einem glatten Rührteig verarbeiten.

Teig in eine gefettete und leicht bemehlte Kastenform geben. Etwa 35 Minuten backen. Nach 30 Minuten mit einem Holstübchen eine Garprobe machen, eventuell den Ofen schon ausschalten. Nach dem Herausnehmen den Kuchen mit einem Messer an den Seiten ringsum von der Form lösen. Erst nach dem Erkalten aus der Form stürzen.

Variante:

Vor dem Backen 30 g gehackte Zartbitterschokolade (70 Prozent Kakaoanteil) unter den Teig rühren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen