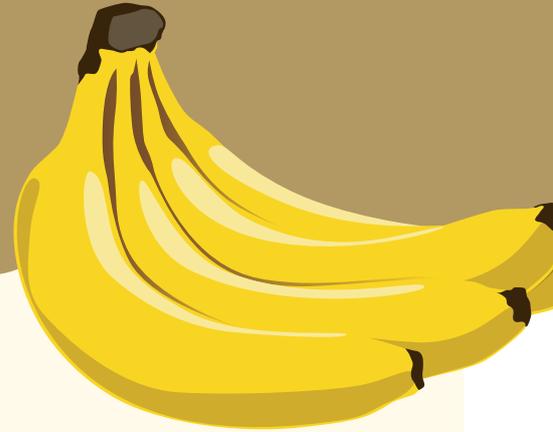


VEGANES BANANENBROT SELBER MACHEN



Viel Spaß und guten Appetit mit dieser einfachen und leckeren veganen Alternative zum klassischen Bananenbrot!

Zutaten für ein Bananenbrot:

- 5 reife Bananen
- 50 g brauner Zucker
- 70 g Kokosöl
- 150 g Mehl
- 50 g Haferflocken
- 100 g Walnüsse
- 100 g Zartbitterschokolade (mind. 60%)
- 3 TL. Backpulver
- 3 TL. Zimt
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen vor auf 200 °C Ober-/Unterhitze und bereiten Sie eine Kastenbackform vor, indem Sie diese großzügig fetten oder mit Backpapier auskleiden.
2. Nehmen Sie eine geeignete Schüssel und sowie einen Kartoffelstampfer oder ähnliches. Stampfen Sie damit die Bananen zu einem groben Mus, geben Sie anschließend den braunen Zucker und das Kokosöl dazu. Das Ganze gut verrühren bis eine einheitliche Masse entsteht.
3. Vermischen Sie anschließend Mehl, Backpulver, Zimt und Salz und mischen das Ganze von Hand mit den Haferflocken in die Bananenmasse.
4. Die Walnüsse sowie die Zartbitterschokolade grob hacken und ebenfalls unter den Teig heben. Optional kann der Teig mit Nüssen, Mandeln oder Bananenscheiben belegt werden.
5. Den fertigen Teig in die vorbereitete Backform geben und auf mittlerer Schiene 60 Minuten backen.
6. Das Bananenbrot in der Form vollständig auskühlen lassen. Warm ist es noch sehr klebrig und lässt sich nur schwer schneiden, weshalb der klassische Holzstäbchentest nicht funktioniert. Wenn vollständig abgekühlt erhalten Sie ein sehr kompaktes, wunderbar bananig-süßliches Bananenbrot.

