ULTIMATIV VEGAN.

Ultimatives Bananenbrot Deluxe

Saftig, karamellig, schokoladig und mit knusprigen Walnüssen - dieses vegane Bananenbrot ist der absolute Wahnsinn! Die Kombination aus reifen Bananen, Mandelmus, Espresso und geschmolzener Schokolade macht es unwiderstehlich. Warm mit einer Kugel veganem Vanilleeis serviert, ist es ein echtes Highlight - aber auch pur einfach perfekt. Beim Bananenbrot den Teig nur so lange mischen, bis keine trockenen Mehlstellen mehr sichtbar sind. Zu langes Rühren macht die Krume kompakter; vollständig ausgekühlt lässt es sich sauber schneiden. Das Ergebnis eignet sich für 4–6 Personen und lässt sich sehr gut vorbereiten. Gerade bei Desserts lohnt sich die Ruhezeit, weil Textur und Aroma dadurch deutlich harmonischer werden.

4–6 Portionen | 75 Min. | 9 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 4 Bananen reif (3 für den Teig, 1 zur Deko)
- 80 ml Rapsöl oder geschmolzenes Kokosöl
- 120 g Rohrzucker
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Mandelmus
- 60 ml Haferdrink
- 1 TL Apfelessig
- 250 g Mehl (halb Weissmehl, halb Dinkelvollkorn)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 EL Espresso
- 100 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 70 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 Prise Kardamom oder Tonkabohne (optional)

Zubereitung

01 Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform (ca. 25 cm) mit Backpapier auslegen.

02 3 Bananen mit einer Gabel zerdrücken, bis ein feines Mus entsteht. Öl, Zucker, Ahornsirup, Mandelmus, Pflanzendrink, Apfelessig, Vanille und Espresso einrühren.

03 In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Zimt, Salz (und optional Kardamom/ Tonkabohne) vermischen.

04 Trockene Zutaten vorsichtig unter die Bananenmasse heben - nur so lange rühren, bis ein homogener Teig entsteht.

05 Schokolade und Walnüsse unterheben.

06 Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Die vierte Banane längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen.

07 Im Ofen 50-55 Minuten backen. Mit der Stäbchenprobe prüfen: Es darf noch leicht saftig, aber nicht roh sein.

08 Nach dem Backen die Oberfläche mit etwas Ahornsirup bepinseln für Glanz. In der Form etwas abkühlen lassen, dann herausnehmen und komplett auskühlen lassen.