

Ultimatives Bananenbrot Deluxe



► Beschreibung

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.

► Zutaten

- 4 reife Bananen (3 für den Teig, 1 zur Deko)
- 80 ml Rapsöl oder geschmolzenes Kokosöl
- 120 g Rohrzucker oder Kokosblütenzucker
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Mandelmus
- 60 ml Haferdrink
- 1 TL Apfelessig
- 250 g Mehl (halb Weismehl, 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
- Optional: eine Prise Kardamom oder Tonkabohne

► Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform (ca. 25 cm) mit Backpapier auslegen.
2. 3 Bananen mit einer Gabel zerdrücken, bis ein feines Mus entsteht. Öl, Zucker, Ahornsirup, Mandelmus, Pflanzendrink, Apfelessig, Vanille und Espresso einrühren.
3. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Zimt, Salz (und optional Kardamom/ Tonkabohne) vermischen.
4. Trockene Zutaten vorsichtig unter die Bananenmasse heben - nur so lange rühren, bis ein homogener Teig entsteht.
5. Schokolade und Walnüsse unterheben.
6. Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Die vierte Banane längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen.
7. Im Ofen 50-55 Minuten backen. Mit der Stäbchenprobe prüfen: Es darf noch leicht saftig, aber nicht roh sein.
8. Nach dem Backen die Oberfläche mit etwas Ahornsirup bepinseln für Glanz. In der Form etwas abkühlen lassen, dann herausnehmen und komplett auskühlen lassen.

► Zusatzinfos

- Warm mit veganem Vanille- oder Salted-Caramel-Eis servieren - himmlisch!
- Auch perfekt getoastet mit Erdnussbutter und Schokodrip.
- Eingewickelt hält es 3-4 Tage saftig.
- Der Star auf jedem Brunch- oder Kaffeetisch.

Erstellt mit der ZUTATO-App

