

Rezept für veganes Bananenbrot

Zutaten:

- 3 reife Bananen (etwa 400 g, inklusive Schale)
- 120 ml Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Kokosöl)
- 80 ml Pflanzenmilch (z.B. Hafer)
- 150 g Zucker (z.B. Rohrzucker oder Kokosblütenzucker),
bei sehr reifen Bananen ggf. weniger
- 1 EL Kakao
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Kardamom (optional)
- 190 g Mehl (z.B. Dinkelvollkornmehl)
- 1 EL Stärke



Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Eine Kastenkuchenform einfetten.
3. Falls Sie Kokosöl verwenden möchten, sollte dieses zuerst geschmolzen werden.
4. Bananen in eine Schüssel geben und zerdrücken.
5. Öl, Milch und Zucker dazu geben und mit einem Kochlöffel oder Schneebesen vermischen.
6. Nun Natron, Kakao, Zimt, Kardamom und Salz unterrühren.
7. Zum Schluss das Mehl und die Stärke untermischen.
8. Den Teig in die Form geben und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 50 Minuten (Stäbchenprobe!) backen.
9. Den Kuchen anschließend aus dem Ofen nehmen. Nach circa 10 Minuten stürzen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.



Hinweis zu Bananen und Backzeit

Bei den Bananen habe ich eine Gramm-Angabe vermerkt, da schließlich nicht alle gleich groß sind. Mit mittelgroßen Exemplaren sind Sie auf jeden Fall auf der sicheren Seite. Bei sehr großen Früchten ist das Ergebnis dann einfach etwas reichhaltiger und „nasser“ (entsprechend ggf. 10 Minuten länger backen), nicht ganz so fluffig - schmeckt aber genauso toll.

Tipp: Wie Sie sehen, kann das Rezept sehr einfach angepasst werden. Ich habe schon verschiedenste Varianten gebacken: Mit hellem Mehl, gewöhnlichem Zucker und ein wenig Vanille zum Beispiel. Jedes Mal wurde es unwahrscheinlich lecker. Sie können also Ihrer Fantasie freien Lauf lassen!