

Veganes Bananenbrot ohne Zucker

Vorbereitung: 20 Minuten / Kochzeit: 50 Minuten

Zutaten

- 275 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 50 g Walnüsse
- 40 g Kokosöl
- 80 g Datteln, ca. 4 - 6 Stück
- 50 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 4 Stk. Bananen, reif, ca. 700 g
- 1 TL Vanilleextrakt

Anleitungen

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Die Walnüsse grob hacken und hinzufügen.
2. Das Kokosöl in einem kleinen Topf auf dem Herd schmelzen. Nun das flüssige Kokosöl mit dem Schneebesen in die Mehlmischung rühren.
3. Die Datteln entsteinen und zusammen mit der Mandelmilch in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Pürierstab so lange mixen, bis keine eine gleichmäßige Paste entstanden ist, die keine Dattelstückchen mehr enthält.
4. 3 Bananen (ca. 500 g) schälen, in grobe Stücke brechen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Wer Bananenstückchen im Brot haben möchte, zerdrückt die Bananen nicht komplett zu Mus.
5. Nun die Vanilleessenz und die Dattelpaste unter die Bananen rühren. Anschließend alles zur Mehlmischung geben und mit dem Schneebesen nur so lange rühren, bis das Mehl komplett eingearbeitet ist. Die Kastenform fetten und mehlen oder mit Backpapier auslegen. Den Teig hingeben und glattstreichen.
6. Die letzte Banane schälen, längs halbieren und jede Hälfte in zwei Stücke teilen. Diese auf dem Brot verteilen und in den Teig eindrücken (ich hätte sie noch weiter herein drücken können).
7. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 50 Minuten goldbraun backen. Vor dem Herausnehmen mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen. Und dann am besten noch warm genießen!

Rezept Hinweise

- Für eine große Kastenform.
- Sollten wider Erwarten ein paar Scheiben übrig bleiben, schmecken die am nächsten am besten, wenn man sie kurz in den Toaster und Sandwichgrill legt.