

Kastenform ausziehbar



Art.-Nr. 661592



STÄDTER®

Veganes Bananenbrot ohne Industriezucker

FÜR EINE KASTENFORM 30-35 CM | ARBEITSZEIT: CA. 30 MINUTEN | BACKZEIT: CA. 50 MINUTEN

Zutaten: 4 reife Bananen, 100 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch), 80 ml Rapsöl, 60 ml Ahornsirup, 1 EL weißes Mandelmus, 40 g gemahlene Walnüsse, 50 g gemahlene Haferflocken, 180 g Dinkelmehl (Type 630), 60 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Weinstein-Backpulver, 1 TL Natron, 2 TL Zimt, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat

Zubereitung :

Drei Bananen pürieren oder mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Milch, Öl, Ahornsirup und Mandelmus dazugeben und gut verrühren. Walnüsse und Haferflocken mahlen und zusammen mit Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Zimt und Muskat vermischen. Das Bananemus unter die Mehlmischung rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Kastenform einfetten, die Masse einfüllen und glattstreichen.

Eine Banane halbieren und oben auf den Teig legen. Das Bananenbrot im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 50 Min. backen. Anschließend auskühlen lassen und aus der Form lösen.

