

Glutenfreies und veganes Bananenbrot



Dieses Rezept stammt von meiner Lucia: denn ich habe für mich ja schon das perfekte vegane Bananenbrot entwickelt!

Allerdings ist mein Bananenbrot nicht glutenfrei: und deshalb greife auch ich gerne hin und wieder auf dieses glutenfreie und vegane Rezept zurück. Unsere beiden Bananenbrote sind sowieso komplett unterschiedlich und können deshalb auch einfach im Wechsel gebacken werden: das heutige Rezept ergibt eine eher kompakte Delikatesse (der Schwabe würde jetzt "knootschig" dazu sagen, im Englischen hieße es wohl am ehesten "gooey" - ich kenne gar keinen hochdeutschen Ausdruck, der das wiedergibt, was ich Euch gerade vermitteln will!), von der Konsistenz her eher einem reichhaltigen Brownie ähnlich als einem Rührkuchen. Aber was erkläre ich hier lange? Probiert es einfach aus: Ihr werdet es, wie wir alle, lieben!

Zutaten

- 230 g glutenfreies Hafermehl
- 80 g Rohrohrzucker
- 1,5 TL Weinstein-Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker (ich nehme einfach etwas gemahlene Vanille)
- 1 Prise Salz
- 80 g gehackte vegane Zartbitterschokolade oder vegane Schokoladentröpfchen
- 1 Handvoll gehackte Nüsse nach Wahl
- 3 sehr reife Bananen
- 180 ml Reismilch
- 1 EL Apfelessig

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

In einer mittelgroßen Schüssel werden das Hafermehl, der Zucker, das Backpulver, die Vanille und das Salz gut vermengt. Die Bananen werden mit einer Gabel fein püriert und zusammen mit der Reismilch und dem Apfelessig in einer weiteren Schüssel gut miteinander verrührt. Nach und nach werden die trockenen Zutaten aus der ersten Schüssel in die feuchten Zutaten der zweiten Schüssel gegeben und zu einem Teig zusammengemührt. Zum Schluß werden etwa 2/3 der Schokoladenstücke untergehoben. Jetzt kann der Backofen auf 180° Celsius Umluft/Heißluft vorgeheizt werden. Der Teig wird dann in eine gefettete Kuchenform oder in Muffinsförmchen gefüllt: da dieses glutenfreie und vegane Bananenbrot eher kompakt bleibt, darf man im Falle der Muffinsförmchen diese deutlich voller machen, als man das von herkömmlichen Muffins gewohnt ist. Auf dem Teig verteilt man nun noch die restlichen Schokoladenstücke und die gehackten Nüsse.

Das glutenfreie und vegane Bananenbrot wird je nach Ofen (und abhängig davon, ob man Muffinsförmchen oder eine Kuchenform verwendet!) 15-20 Minuten gebacken: fertig ist es, wenn bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt und es schön gebräunt ist.

Am besten schmeckt es natürlich noch warm, ganz frisch aus dem Ofen!

So ein frisches Bananenbrot ist auch immer eine schöne Aufmerksamkeit für Menschen, die leider eine Glutenunverträglichkeit haben. Am besten verschenkt Ihr es gleich zusammen mit einem Ausdruck des Rezeptes!