

Veganes Bananenbrot



Ganz ehrlich: wenn ich für den Rest meines Lebens nur noch eine Sache backen dürfte, dann wäre es Bananenbrot. Gibt es eine aromatischere Kombination als reife Bananen und dunkle Schokolade? Ich glaube nicht! Mein erstes Bananenbrot habe ich schon vor vielen Jahren gebacken: damals hieß es in meinem Rezeptbuch noch "Juttas Bananenkuchen", da eine liebe Mitschülerin dieses Backwerk in mein Leben brachte, indem sie es in der siebten Klasse mit in unser Schullandheim brachte. Dieses Ereignis hat nicht nur eine lebenslange Liebe zu Bananenbrot in mir ausgelöst, sondern auch den Wunsch, selbst in der Küche solche Wunderwerke zu vollbringen: danke, Jutta! Das Rezept wurde mit den Jahren immer mehr überarbeitet, bis es nun schließlich vegan und vollwertig und lange nicht mehr so süß ist, wie es in den Anfangsjahren war. Ich liebe Bananenbrot am allermeisten warm aus dem Ofen mit geschmolzenen Schokostückchen drin! Wenn Schokolade aber nicht so Euer Fall ist, könnt Ihr diese auch weglassen und stattdessen mehr oder andere Nüsse mit hineingeben. Bananenbrot ist ein tolles Frühstück, es paßt perfekt zum Nachmittagskaffee und es ist ein idealer Picknickbegleiter, wie wir erst kürzlich wieder festgestellt haben. Jetzt habe ich Euch aber genug vorgeschwärmt, es wird Zeit für das Rezept:

Zutaten

- 3 (möglichst überreife) Bananen
- optional: eine Banane zum Verzieren
- 80 g Alsan oder ein anderer veganer Butterersatz
- 80 g Rohrohrzucker
- 1/2 TL Vanille, gemahlen
- 400 g Vollkorndinkelmehl, möglichst frisch gemahlen
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 80 g Walnüsse, gehackt
- 100 g vegane Schokostückchen, Zartbitter
- 200 ml Hafermilch oder jede andere ungesüßte Pflanzenmilch

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

Zubereitung

Zuerst wird der Dinkel auf feinsten Stufe frisch zu Mehl vermahlen, welches in einer kleinen Schüssel mit dem Backpulver, den Schokostückchen und den Nüssen vermischt wird. Währenddessen wird die vegane Butter in einem kleinen Topf geschmolzen und anschließend in einer großen Rührschüssel mit dem Zucker und der gemahlten Vanille verrührt. Die drei reifen Bananen werden mit der Gabel zu Mus zerquetscht und zusammen mit der Hafermilch ebenfalls in die Masse gerührt. Jetzt kann auch der Ofen vorgeheizt werden, und zwar auf 150 ° Celsius Umluft / Heißluft. Nun arbeitet man zügig mit dem Schneebesen alle trockenen Zutaten in die feuchte Masse ein und gibt alles (sobald es gut vermischt ist) in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr nun noch eine weitere Banane längs aufschneiden und diese zur Zierde auf den Teig legen und etwas eindrücken.

Die Kastenform kommt in den vorgeheizten Backofen und wird ca 60 Minuten lang gebacken - ich mache nach 50 Minuten immer die erste Stäbchenprobe. Das Bananenbrot sollte jetzt goldbraun und gut aufgegangen sein und unwiderstehlich duften!

Jetzt wird das Bananenbrot aus der Form gehoben und darf auf einem Rost auskühlen ... falls Ihr es so lange aushaltet!

Wenn wir das Bananenbrot zum Picknick mitnehmen, lassen wir es einfach in der Form und packen nur ein Messer ein ... und natürlich einen Kaffee!