

## Veganes, saftiges Bananenbrot



Unser Bananenbrot ohne Ei ist ein echter Klassiker unter den veganen Rezepten, denn reife Bananen sind ein prima Ei-Ersatz beim Backen. Bananen sind gesund, das ist kein Geheimnis. Sie enthalten viele essenzielle Nährstoffe und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

### Zutaten für ein veganes Bananenbrot

5	reife Bananen
50 g	Rohrzucker
100 ml	Sonnenblumenöl
100 ml	Haferdrink
1 TL	Zimt
150 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Weizenmehl Typ 405
1 Pck.	Backpulver
1 Prise	Salz
50 g	Zartbitterschokolade
50 g	gehackte Mandeln

### Zubereitung veganes Bananenbrot

- 1.** Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Zucker, Öl, Haferdrink und Zimt unterrühren. Mehle mit Backpulver vermischen und zusammen mit dem Salz ebenfalls unterheben. Zum Schluss Schokolade hacken und zusammen mit den Mandeln unter den Teig heben.
- 2.** Fertigen Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen (170 °C Ober-/Unterhitze) 50 - 60 Minuten backen, ggf. abdecken damit das Brot nicht zu dunkel wird. TIPP: Garprobe am Ende der Backzeit!



## TIPPS

- Bananen **lagert** man am besten **hängend, kühl und dunkel** in der Speisekammer oder dem Keller. Sollte die Schale braune Flecken aufweisen, muss die Frucht nicht davon betroffen sein. Überreife Bananen können zu einem köstlichen Dessert oder Shake verarbeitet werden.
- **Nicht im Kühlschrank lagern:** Bananen werden langsamer braun, wenn du sie kühl und dunkel lagerst. Der Kühlschrank ist trotzdem nicht der richtige Lagerort für Bananen. Dort sind die Temperaturen viel zu niedrig für die exotischen Früchte. Temperaturen unter 12 Grad Celsius führen dazu, dass Bananen **Kälteschäden erleiden**. Ihre Schale wird dann braun oder gar grau und ihr Fruchtfleisch matschig.