DAS ULTIMATIVE BANANENBROT – von Nadia Damaso

Saftig, leicht, luftig, bananig-lecker

... und bei allen beliebt! Dieses Bananenbrot mache ich sehr oft und kann daher bestätigen, dass bis jetzt jeder davon begeistert war. Zudem ist es ideal, um etwas ältere Bananen mit braunen Flecken vor dem Wegschmeissen zu retten. Reife Bananen sind sowieso Gold wert. Sie sind nicht nur leichter verdaulich, sondern eignen sich mit zunehmender Reife auch wunderbar als natürliches Süssungsmittel. Dieses Bananenbrot passt für Sportler, Wanderer und Vielbeschäftigte, die einen gesunden Snack als schnellen Energielieferanten für unterwegs benötigen. Genauso bewährt es sich aber auch bei Geburtstagsfesten oder dem Kaffee-Kuchen-Plausch, egal ob mit Kindern, Erwachsenen, Omas, Opas und allen anderen. Für die Version wie auf dem Bild siehe Tipps unter «Bananen-Extravaganza».

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | ZEIT INSGESAMT: 50 MINUTEN
4 PORTIONEN | VEGAN, FREI VON RAFFINIERTEM ZUCKER, GLUTENFREI

120 ml Kokosmilch
1 EL Apfelessig
1 EL Leinsamen [ca. 15 g]
100 ml Ahornsirup
100 g Mandelmus
4 grosse reife Bananen
140 g gemahlene Mandeln
160 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Himalaja- oder Meersalz
1/4 TL Vanille, gemahlen oder 1 TL Vanillepaste
1 TL Zimt, gemahlen

TOPPING
1 Banane
1 EL gemahlene oder klein gehackte Mandel oder Pekannüsse
etwas Ahornsirup oder Honig

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Kasten- oder Cakeform [24–26 cm Länge] mit Backpapier auslegen.

Die Kokosmilch mit Essig, Leinsamen, Ahornsirup und Mandelmus glatt mixen, in eine Schüssel geben. Die Bananen schälen, mit einer Gabel gut zerdrücken und ebenfalls dazugeben und darunter rühren.

Die gemahlenen Mandeln mit allen weiteren Teigzutaten mischen, zur Bananenmischung in die Schüssel geben und sorgfältig unterrühren. Den Teig in die Backform füllen.

Nach Wunsch eine weitere Banane der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen. Mit den gemahlenen oder klein gehackten Mandeln bestreuen und zum Schluss etwas Ahornsirup darüber träufeln.

Im Ofen 36–40 Minuten goldbraun backen. Den Ofen ausschalten und das Bananenbrot bei offener Ofentür auskühlen lassen.

TIPPS
• Das Bananenbrot hält sich, in Papier gewickelt, im Kühlschrank mindestens 4 Tage.
• Bananen-Extravaganza: Eine Scheibe Bananenbrot mit Mandelmus bestreichen, frische Bananenscheiben darauflegen, mit etwas Ahornsirup beträufeln und gehackte Mandeln darüber streuen. Anstelle von Banane passen als Belag auch frische Beeren oder Apfelscheiben sehr gut.

SCHON GEWUSST?
Die Liste der Gründe, warum Bananen so gesund sind, ist lang. Da wären zum einen die vielen Vitamine [u. a. Vitamin B und C], die in Stresssituationen die Nerven stärken. Und die enthaltenen Mineralstoffe wie Magnesium oder Kalium helfen besonders Sportlern, Muskelkrämpfe zu vermeiden und stärken das Herz-Kreislauf-System.