MEIN GENUSS



Veganes Bananenbrot ohne Zucker



It’s a match!

Pfefferkuchengewürz überzeugt nicht nur in der weihnachtlichen Küche. Überzeuge dich selbst!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° Ober/Unterhitze (160° Umluft) vorheizen. Eine Kastenform mit Butter bestreichen und darin Semmelbrösel schwenken, bis diese gleichmäßig in der Form verteilt sind.
2. Die 3 reifen Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus verarbeiten. Dieses mit Milch, Öl, Agavendicksaft und dem Cashewmus mischen. Die trockenen Zutaten und Gewürze verrühren, die Bananenmischung hinzugeben, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und die übrige Banane der Länge nach halbiert und mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen und leicht andrücken.
4. Das Bananenbrot im vorgeheizten Backofen etwa 50 Minuten backen. Mit einer Stäbchenprobe lässt sich einfach herausfinden, ob das süße Brot fertig ist.

Zutaten

3 superreife Bananen
1 reife Banane (zur Dekoration)
100 ml Hafermilch
80 ml Rapsöl
60 ml Agavendicksaft (oder Ahornsirup, Dattelsirup)
1 EL Cashewmus
300 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1 Prise Salz
1 TL Zimt
1 TL Pfefferkuchengewürz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 14.05.2027.