



Veganes Bananenbrot mit Nüssen

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

| | |
|-----------------------|-------|
| Kuvertüre, zartbitter | 100 g |
| Walnuskerne | 80 g |
| Bananen | 5 St. |
| Öl | 80 ml |
| Brauner Zucker | 80 g |
| Zimt | |
| Dinkelmehl, Type 630 | 250 g |
| Backpulver | 2 TL |
| Essig | 1 TL |
| Paniermehl | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Kastenform 28 cm, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kuvertüre und Walnüsse klein hacken. Bananen schälen und in einer Schüssel vier Bananen mit einer Gabel zerquetschen. Fünfte Banane längs halbieren.
2. Öl, Rohrzucker und Zimt in die Schüssel geben und mit einem Handrührgerät mit Schneebesen mit den Bananen vermengen. Mehl, Backpulver und Essig zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Walnüsse und Kuvertüre unter den Teig heben.
3. Eine Kastenform mit Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Teig gleichmäßig in die Form gießen. Halbierter Banane auf den Teig legen, leicht eindrücken und im Ofen ca. 50 Min. backen.
4. Bananenbrot aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form stülpen. Nach Belieben mit Zuckerrübensirup garnieren, portionieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Reife, fast braune Bananen schmecken in diesem Kuchen besonders gut. Sie verleihen dem Kuchen eine leckere Süße.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 231 kcal |
| Kohlenhydrate | 33 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 10 g |