

Schokoladiger Bananenbrot-Traum

Für ein Bananenbrot

Zutate

Flüssige Zutaten für den Teig:

- 2 reife Bananen
- 120 ml Ahornsirup oder Süssungsmittel der Wahl
- 4 EL Kokosöl
- 4 EL Milch oder pflanzliche Milchalternative
- 1 EL Apfelessig

Trockene Zutaten für den Teig:

- 70 g zarte Haferflocken
- 170 g Vollkornmehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 100g dunkle Schokolade (optional)
- 50g Walnüsse (optional)
- 50g Pekannüsse (optional)

Fürs Topping:

- 1 reife Banane

Ichoufslishte

- 3 sehr reife, braune Bananen (am besten einige Tage vor dem Backen kaufen)
- 100 ml Milch oder pflanzliche Milchalternative
- 1 EL Apfelessig
- 4 EL Kokosöl
- 120 ml Ahornsirup oder Süssungsmittel der Wahl
- 70g zarte Haferflocken
- 500g Vollkorn- oder Weissmehl
- 1 Sachet Backpulver
- 100g dunkle Schokolade
- 50g Walnüsse
- 50g Pekannüsse
- Zimt
- Salz

U so geits

1. Bananen schälen und in einer Rührschüssel mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.
2. In einer kleinen Pfanne Kokosöl erhitzen bis es flüssig wird (darf nicht kochen!)
3. Flüssiges Kokosöl zusammen mit Ahornsirup, Milch und Apfelessig zu Bananenmus dazugeben und alles zu einer geschmeidigen, homogenen Masse verrühren.
4. In einer separaten Schüssel Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver und Zimt vermengen.
5. Bananenmus zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem Teig vermengen.
6. Rüedu's Tipp: Schokolade, Wal- und Pekannüsse auf einem Brett in kleine Stücke zerkleinern und alles zur Masse hinzufügen und vermischen.
7. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Kastenform (ca. 25cm) mit Backpapier auskleiden oder mit Kokosöl einfetten.
9. Den Teig in die Kastenform geben und glattstreichen.
10. Die Banane halbieren, auf den Teig legen und leicht andrücken.
11. Backen: Das Brot zunächst 30 Minuten lang bei 180°C unbedeckt backen. Anschliessend die Hitze auf 150°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. (Falls das Brot zu dunkel werden sollte, ggf. mit etwas Backpapier oder Alufolie abdecken.)
12. Anschliessend ca. 30 Minuten auskühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form lösen.

Ä Guetä!

Tipps aus Rüedu's Küche

- Das Brot hält sich verpackt und im Kühlschrank aufbewahrt ca. 3-5 Tage - eingefroren 4-6 Wochen lang.
- Zum Süssen kann man statt Ahornsirup auch Kokosblütensirup, Dattelsirup, Agavensirup, braunen Rohrzucker oder normalen weissen Zucker nehmen.
- Anstelle der Haferflocken kann auch mehr Mehl (total 240g) genommen werden.