

REZEPT FÜR VEGANES BANANA BREAD



VEGANES BANANA BREAD

Schwierigkeitsgrad: normal

für ca. 15 Stücke | 80 Min. | plus Quell- und Abkühlzeit

Zutaten

- 15 g Leinsamen
- 500 g reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Cashewkerne
- 125 g vegane Margarine
- 150 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1 Prise Salz
- Mark von ½ Vanilleschote
- 250 g Mehl Type 550
- 2 TL Backpulver
- 75 ml Hafermilch
- Fett für die Form



6810

ZUBEREITUNG

206

Kcal

pro Stück ca.

3

Gramm

Eiweiß

27

Gramm

Kohlenhydrate

9

Gramm

Fett

1. Leinsamen im Blitzhacker fein mahlen. Mit 90 ml warmem Wasser verrühren und 20-30 Minuten quellen lassen.
2. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vorheizen. Bananen schälen und mit Zitronensaft fein zerdrücken oder pürieren. Cashewkerne grob hacken. Margarine, Bio-Zucker, Salz und Vanillemark dickcremig und hell rühren. Gequollene Leinsamen und Bananenpüree gut unterschlagen. Mehl, Backpulver und Cashewkerne mischen und mit Hafermilch kurz unterrühren.
3. Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm lang) streichen. Banana Bread im heißen Ofen ca. 60 Minuten backen, Stäbchenprobe machen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Das Banana Bread schmeckt besonders gut, wenn man es eingewickelt einen Tag durchziehen lässt.

Tipps:

Um die Leinsamen zu mahlen, braucht es einen leistungsstarken Blitzhacker oder Hochleistungsmixer. Wer den nicht hat, bekommt Leinsamen auch gemahlen im Handel.

Man kann die Leinsamen auch durch Chiasamen ersetzen, diese sollten allerdings vor der Verarbeitung etwas länger quellen.