



Zutaten für Banana Bread

2 reife Bananen
120 ml Ahornsirup
4 EL Margarine oder Kokosöl
4 EL pflanzliche Milch
1 EL Apfelessig
70 g zarte Haferflocken*
170 g Mehl*
4 EL Nüsse nach Wahl
1 ½ TL Backpulver
½ TL Zimt
1 Prise Salz
nach Belieben Schoko-Drops (25 g)

*Alternativ können hierfür auch 240 g Mehl genommen werden

Topping:

1 Banane
Ahornsirup
optional Schoko-Drops



WIR MACHEN ES SCHÖN

Vegane Rezeptinspiration fürs #zuhausbleiben

Den Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen

1. Bananen in einer Rührschüssel mit der Gabel zerdrücken und mit der Milch, Margarine, Ahornsirup und Apfelessig verrühren.

2. Nüsse klein hacken und gemeinsam mit dem Mehl, Backpulver, Zimt und einer Prise Salz zur Bananen-Masse geben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Nach Belieben die Schoko-Drops hinzugeben.

3. Den Teig in eine gefettete Kastenform (20 cm) geben. Die Banane halbieren, auf den Teig legen und leicht andrücken. Anschließend mit etwas Ahornsirup beträufeln.

4. Das Brot für 30 Minuten bei 180 Grad backen. Anschließend die Temperatur auf 150 Grad runter regulieren und weitere 20 Minuten backen.

Extra-Tipp: Sollte das Brot zu dunkel werden, kann es einfach mit Backpapier und einem Holzlöffel abgedeckt werden.



Bei uns in guten Wänden.