

Getoastet der Hit!

Das beste Bananenbrot

Für 1 Brot

🕒 15 Min. (+ 70 Min. Backzeit)

1 EL Leinsamenmehl • 1 EL Wasser • 1¼ Tasse Weizenvollkornmehl • 1 Tasse Gersten- oder Dinkelmehl • 1 TL Backpulver • 1 TL Natron • 1 TL gemahlener Zimt • 2 große reife Bananen • 1 Dose Pflaumen (Babynahrung) oder ½ Tasse Apfelmus • ⅓ Tasse (oder weniger) Ahornsirup, Honig oder Zucker • ½ Tasse Rosinen • 2 TL Vanilleextrakt • ¾ Tasse Hafer-, Mandel- oder fettfreie Sojamilch • 1 EL Zitronensaft

- Ofen auf 180 °C vorheizen. Leinsamenmehl mit Wasser als Ei-Ersatz verrühren.
- Die beiden Mehlsorten, Backpulver, Natron und Zimt in einer großen Schüssel vermengen.
- Bananen in passender Schüssel zerdrücken und mit den weiteren Zutaten und dem Ei-Ersatz vermischen.
- Bananenmasse zu den trocknen Zutaten geben und behutsam vermengen. Den Teig in eine Form mit den Maßen 23 × 13 cm füllen und etwa 70 Min. backen oder bis sich ein Holzstäbchen sauber aus dem Brot ziehen lässt.

Variante Backen Sie das Brot auch einmal mit reinem Vollkornweizenmehl oder mit reinem Gerstenmehl oder Dinkelmehl.

Tipp Wenn Sie kein Herzleiden haben, können Sie ½ Tasse gehackte Walnüsse untermischen.