

Rezept

Bananenbrot im Glas

Ein Rezept von Bananenbrot im Glas, am 19.04.2024

Zutaten

3 reife Bananen	80 ml Pflanzendrink
2 EL Apfelessig	80 ml Öl
180 g Dinkelmehl (Type 630)	60 g Kokosraspel
1 TL Backpulver	1 TL Natron
½ TL Zimtpulver	80 g Bitterschokolade (100 % Kakaogehalt)

Außerdem

Öl und Semmelbrösel für die Gläser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Gläser (à ca. 300 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 29 g F, 7 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Bananenpüree mit dem Pflanzendrink, Essig und Öl mischen und gut verrühren. Mehl, Kokosraspel, Backpulver, Natron und Zimt in einer großen Schüssel mischen. Die Schokolade mit einem scharfen Messer in ca. 0,5 cm große Stücke hacken und unter die trockenen Zutaten mischen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. 6 Gläser mit je 1 Tropfen Öl einpinseln und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die trockenen und die feuchten Zutaten zügig mischen. Den Teig auf die Gläser verteilen, sie sollen maximal halbhoch mit Teig gefüllt sein.
3. Das Bananenbrot im Ofen (Mitte) 22-25 Min. backen. Die Gläser aus dem Ofen nehmen und sofort verschließen. Die Gläser bilden nach einiger Zeit mit einem lauten Plopp ein Vakuum und die Bananenbrote sind dann mindestens 2 Monate haltbar.