

Rezept

Möhren-Bananen-Brot

Ein Rezept von Möhren-Bananen-Brot, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL Chia-Samen	2 sehr reife Bananen
100 ml Mineralwasser	100 ml Pflanzendrink
100 g Kokosblütenzucker	100 g flüssige Margarine
200 g Dinkelmehl (Type 630)	100 g Hafermehl (ersatzweise 100 g Dinkelmehl)
1 TL Backpulver	1 TL Natron
1 Msp. gemahlene Vanille	1 TL Zimtpulver
Salz	1 EL Apfelessig
100 g Möhren	1 Möhre für die Deko
75 g gemahlene Mandeln	1 EL gehackte Mandeln für die Deko

Für das Frosting*

100 g vegane Frischkäsealternative	50 g Puderzucker
1 Msp. gemahlene Vanille	1 Msp. Zimtpulver
1 EL vegane Joghurt-Alternative	1 Spritzer Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (25 cm Länge) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 160 kcal, 3 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Chia-Samen mit 5 EL Wasser mischen und 5-10 Min. quellen lassen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
2. In einer Rührschüssel Mineralwasser und Pflanzendrink mit dem Zucker und den zerkleinerten Bananen mischen. Die gequollenen Chia-Samen und die geschmolzene Margarine unterrühren.
3. Das Dinkel- und Hafermehl, Backpulver, Natron, Vanille, Zimtpulver und 1 Prise Salz in einer weiteren Schüssel mischen und dann zu den feuchten Zutaten geben. Den Apfelessig einrühren.
4. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Möhren waschen, schälen und fein reiben. Möhrenraspel und Mandeln mit einem Rührlöffel kurz unter den Teig heben.

5. Eine Kastenform fetten, mehlen und mit dem Teig füllen. Das Bananenbrot im heißen Ofen (Mitte) in ca. 50-60 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
-
6. Für das Frosting alle Zutaten in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Auf das abgekühlte Bananenbrot geben und mit gehackten Mandeln und Möhrenstreifen verzieren.