

Rezept

Vegane Bananen-Walnuss-Scones

Ein Rezept von Vegane Bananen-Walnuss-Scones, am 23.04.2024

Zutaten

70 g Walnusskerne	250 g Dinkelmehl (Type 1050)
2 TL Weinstein-Backpulver	½ TL Ceylonzimt
½ TL gemahlener Ingwer	Salz
60 g weiches Kokosöl	2 kleine, reife Bananen
60 ml Pflanzendrink (z. B. Sojadrink)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 14 g F, 5 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Walnüsse mit einem scharfen Messer fein hacken. Walnüsse, Mehl, Backpulver, Zimt, Ingwer und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Kokosöl zugeben und mit den Fingerspitzen in die trockenen Zutaten reiben.
2. Die Bananen schälen und in grobe Stücke teilen. Die Stücke mit dem Pflanzendrink in einem Standmixer fein pürieren. Die Bananencreme zur Mehlmischung geben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zügig verrühren. Dabei nur so lange rühren, bis sich alle Zutaten gerade verbunden haben.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Scones-Masse auf dem Backblech zu einem Kreis (25 cm Ø) formen. Den Kreis mit einer Teigkarte in 8 Tortenstücke teilen, diese jedoch nicht auseinanderziehen.
4. Die Scones im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Danach aus dem Ofen nehmen und ca. 15 Min. auf dem Blech abkühlen lassen. Die Scones am besten lauwarm servieren.