

Rezept

Veganes Bananenbrot (Raw Bakery)

Ein Rezept von Veganes Bananenbrot (Raw Bakery), am 02.11.2024

Zutaten

Für den Teig:

250 g Buchweizen	100 g Leinsamen
4 große reife Bananen	150 g Agavendicksaft
25 g Kokosblütenzucker	1 TL Zimtpulver
1 Msp. Vanillepulver	Salz
20 g Kokosmehl	

Außerdem:

3 EL Walnusskerne	1 EL Agavendicksaft
1 gestrichener TL Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Rehrückenform (30 cm Länge) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Buchweizen mit dem Leinsamen im Blitzhacker fein mahlen. Die Bananen schälen und mit dem Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Zimtpulver, Vanillepulver und 1 Prise Salz im Blender oder mit dem Stabmixer fein pürieren.
2. Das Bananenpüree mit der Buchweizen-Leinsamen-Mischung und dem Kokosmehl in einer Schüssel verrühren. Den Teig bei Zimmertemperatur etwa 10 Min. ruhen lassen (er sollte eine leicht zähe Konsistenz bekommen).
3. In einer Schüssel die Walnüsse mit dem Agavendicksaft und dem Zimtpulver mit einer Gabel zerdrücken. Eine Rehrückenform mit Frischhaltefolie auslegen und die Walnussmischung auf dem Boden der Form verteilen. Den Teig fest in die Form drücken und die Oberfläche glatt streichen.
4. Den Teig mithilfe der Folie aus der Form heben, in 12 Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Das Bananenbrot im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 1 ½ Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 2 ½ Std. trocknen lassen. Das Bananenbrot am besten frisch aus dem Ofen genießen. In einer verschließbaren Box ist es im Kühlschrank etwa 5 Tage haltbar.