Carsten: Schoko-Bananenbrot

Die einen lieben es - und die anderen machen sich besser eine Vollkorn-Schnitte. Wovon die Rede ist? Von Bananenbrot! Am leckersten wird das süße Brot, das an Kuchen erinnert, wenn man noch Kakao ins Rezept gießt.

Serves: 1

Rezept herunterladen

Zutaten

- 3 große Bananen(ca. 350g)
- 50 g Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 150 g Quinoamehl
- 100 ml Pflanzenmilch, z.B. Reismilch, Hafermilch, Sojamilch
- 50 g Kokosöl
- ggf. noch weitere Süße z.B. Reissirup, Zucker o.ä.

Zubereitung

Schritt 1

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Schritt 2

Zunächst die Bananen auf einem Brett oder Teller mit einer Gabel zerquetschen, bis ein feines Püree entstanden ist.

Schritt 3

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Backkakao miteinander vermengen.

Schritt 4

Milch, Kokosöl und Banane miteinander verquirlen und im Anschluss zu den trockenen Zutaten geben. Mit der Gabel oder einem Rührbesen zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zum Schluss sollten keine Klumpen mehr vorhanden sein, da diese den Geschmack des Gebäcks beeinträchtigen.

Schritt 5

Den Teig in eine Kastenform füllen und auf mittlerer Schiene für ca. 30-35 Minuten (Stäbchenprobe machen!) backen.

Schritt 6

Den Ofen ausschalten und die Ofentüre öffnen, das Bananenbrot jedoch noch darin auskühlen lassen. Erst schneiden, wenn es komplett ausgekühlt ist.

Hervorragend