



BANANENBROT

Für 1 Brot:

2 EL geschrotete Leinsamen
4 EL Wasser
3 reife Bananen, geschält und mit der Gabel zu Mus zerdrückt
1 kleiner bis mittelgroßer Apfel, grob geraspelt
100 g Buchweizenmehl
100 g gemahlene Mandeln
70 g natives Kokosöl, geschmolzen
50 ml ungesüßte Mandelmilch
30 g Rosinen (alternativ: Cranberrys oder 2 Medjool-Datteln, gehackt)
2 TL Weinstein-Backpulver
1,5 TL Zimt
1 TL gemahlener Kardamom
1/4 TL Salz

Zeitaufwand:

ca. 15 Minuten plus 35 Minuten
Wartezeit

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Geschrotete Leinsamen in einer Schüssel mit dem Wasser vermischen und 5 Minuten quellen lassen.

Alle anderen Zutaten miteinander vermischen. Die Leinsamen unterrühren.

Eine Kastenform mit Kokosöl ausfetten und den Teig einfüllen. Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 35–40 Minuten backen, bis ein in den Teig gestochener Zahnstocher sauber wieder heraus kommt. Das Brot 30 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann mit einem Messer vom Rand der Form lösen, die Form wenden, dabei das Brot mit der Hand halten und leicht auf den Formboden klopfen, bis sich das Brot aus der Form löst. Auf einem Gitter komplett abkühlen lassen.

WELLCUISINE-TIPP: Das Brot hält sich, verpackt in ein sauberes Küchentuch, im Kühlschrank mehrere Tage. Am besten schmeckt es getoastet mit etwas kalter Butter (oder einer veganen Alternative) zum Frühstück.