

Veganes Bananenbrot mit getrockneten Aprikosen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

3 sehr reife Bananen
125 ml Mandel-, Soja- oder Reismilch, ungesüßt
60 ml Rapsöl
1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt
180 g Mehl
1 Teelöffel Backpulver
1/4 Teelöffel Zimt
1/4 Teelöffel Muskat
1/8 Teelöffel Salz
40 g getrocknete Aprikosen

Milch, Butter, Ei: nichts davon dabei!

Veganes Bananenbrot braucht weder tierische Produkte noch Zucker, um uneingeschränkt lecker zu sein.

- 1 -

In einer mittelgroßen Rührschüssel die Bananen soweit pürieren, dass noch einige kleine Stücke vorhanden sind. Milch, Rapsöl und Vanille-Extrakt hinzufügen und gut verrühren.

- 2 -

In einer separaten Schüssel Mehl, Backpulver, Zimt, Muskat und Salz vermengen und zu der Bananenmasse geben. Nur solange verrühren, bis keine weißen Mehlspitzen mehr zu erkennen sind. Zu langes Rühren lässt das Brot trocken werden. Aprikosen hacken und kurz unterheben.

- 3 -

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und das Brot bei 190 °C ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen und dann das Brot aus der Form stürzen.