



Veganes Bananenbrot aus dem Römertopf



Zutaten:

5 Banane(n), reif
100 ml Sonnenblumenöl
175 ml Hafermilch
300 (Weizenvollkorn- oder Dinkelmehl) g Mehl
150 g Cashewkerne
3 TL Backpulver
100 g Dattel(n)
1 Prise Salz
1 Msp Vanillemark
100 g Schokolade



Continenta Schneidebrett aus Walnuss mit Schublade



Kochmesser KochForm, 21 cm



Städter Papierform Backpapier 42 x 23 cm Weiß Eckig 10 Stück



Römertopf Rustico klein



ASA Gabel, Goa gold



KitchenAid ARTISAN Power Plus Blender in liebesapfel rot

1

Den Deckel des Römertopfes wässern. Vier Bananen schälen und in einer Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Cashewkerne in einem Mixer sehr fein mixen.

2

Sonnenblumenöl und Hafermilch unterrühren und im Anschluss die restlichen Zutaten bis auf die vegane Schokolade und die Datteln einarbeiten. Die Schokolade und die Datteln (alternativ: 80 Gramm Rohrzucker) in große Stücke hacken und zum Schluss unter die Teigmasse geben.

3

Den unteren Teil des Römertopfes mit einem Stück Backpapier auskleiden.

4

Den Teig nun hineingeben und etwas glattstreichen. Die übrig gebliebene Banane schälen, der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in den Teig hineindrücken.

5

Den Römertopf nun mit dem Deckel schließen und in den kalten Backofen schieben. Bei 200 Grad Ober-Unterhitze gart das Bananenbrot nun 50 Minuten und weitere 15 Minuten ohne Deckel im Backofen.

Statt Hafermilch können Sie auch Soja- oder Mandelmilch verwenden und statt Datteln Rohrzucker oder Kokosblütenzucker. Letzterer zeichnet sich durch eine besonders leckere Karamell-Note aus.