

BANANENBROT VEGAN

Für eine Kastenform

Zutaten

4 Bananen (je reifer, desto süßer)

200 g Mehl

50 g Haferflocken

2 EL Leinsamen (geschrotet)

2 TL Backpulver

70 ml neutrales Öl

70 ml Pflanzendrink (z. B.

Haferdrink)

Nach Belieben: Karottenraspeln /
geriebener Apfel / 50 g Nüsse

Zubereitung

1) Geschrotete Leinsamen ca. 10 Minuten in 6 EL Wasser einweichen.

2) Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken, Öl und Pflanzendrink unterrühren.

3) In einer großen Schüssel Mehl, Haferflocken und Backpulver vermischen.

4) Den Bananen-Öl-Mix und die Leinsamen zur Mehlmischung geben und alles gut vermengen.

5) Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Form mit etwas Öl einfetten, mit (Panier-)Mehl oder gemahlenen Nüssen bestreuen und den Teig in die Form geben.

6) Das Bananenbrot für ca. 45 Minuten im Backofen backen.

Tip: Je nach Vorliebe kannst du gerne noch ca. 50 g Nüsse, einen geriebenen Apfel oder Karottenraspeln zum Teig dazugeben.

