



Köstlicher veganer Bananenkuchen

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 35 minutes
Total time: 50 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten für einen kleinen Kuchen (2-3 Personen)

- 200 g glutenfreie Haferflocken Feinblatt
- 2 reife Bananen
- 2 TL Zimt
- 1 TL (Weinstein) Backpulver
- 1 kl. TL Natron (optional)
- 1 TL Zitronensaft (zum Aktivieren des Backpulvers/Natrons)
- 1 EL Kokosblütenzucker (oder ohne Zucker oder mit Rohrzucker)
- Eine Prise Meersalz
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink, Reisdrink oder Haferdrink)
- Optional: 2 EL Walnüsse
- Optional: Reissirup oder Ahornsirup zum Beträufeln

Außerdem: Eine kleine Springform mit den Maßen 17 cm Durchmesser, ca. 7 cm Höhe

Zubereitung (15-20 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine kleine Springform öffnen, Backpapier über den Boden legen, Boden wieder "einklinken" und das überstehende Backpapier außenherum bis auf einen kleinen Rand abschneiden.
2. 200 g glutenfreie Haferflocken in einen leistungsstarken Mixer geben und zermahlen. Eine Banane zerbröckeln und in den Mixer hinzu fügen. Dann 1 TL Weinstein-Backpulver und einen kleinen TL Natron dazu geben. 1 EL Zitronensaft auf Backpulver- und Natron träufeln, bis es anfängt zu schäumen. 2 TL Zimt, 1 gehäufter EL Kokosblütenzucker, eine Prise Meersalz sowie 200 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Reisdrink) dazu geben und alle Zutaten im Mixer pürieren.
3. Den unfassbar leckeren Teig (probiert mal!) in die Backform gießen und 5 Minuten quellen lassen. Der Haferteig quillt/dickt nämlich noch etwas nach. (In der Zwischenzeit könnt Ihr die Teigreste naschen und den Mixer säubern. So mache ich es jedenfalls. Und ich lasse immer ein klein wenig mehr Teig im Mixer zurück...hmm...warum wohl ;-)?).
4. Eine zweite Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben auf den Kuchen geben und in den Teig drücken. 1-2 TL Kokosblütenzucker sowie eine Prise Zimt darüber streuen.
5. Frühstückskuchen bei 200 Grad Umluft 35-37 Minuten backen. Die Backzeit kann je nach Ofenart und -alter leicht variieren. Macht einfach einen "Stäbchen-Test".
6. Den Kuchen nach der Backzeit kurz abkühlen und setzen lassen (ca. 5 Min). Dann den Kuchen mit einem scharfen, dünnen Messer vorsichtig vom Rand der Springform lösen und die Form öffnen. Einige Walnüsse (optional) hacken und über den Kuchen streuen. Bananekuchen noch warm mit Kokosblütenzucker bestreut und noch etwas Zimt bestäubt genießen. Wer mag, kann nun noch Reissirup oder Ahornsirup über den Kuchen träufeln. Was für ein Tagesstart!