



Bananenbrot mit Pekannüssen & Maple-Cashew-Aufstrich

Zutaten für eine Kastenform | reicht für mindestens vier Personen

Für das Bananenbrot

- 2 EL Chia-Samen vermengt mit 4 EL Wasser
- 250 g Dinkelmehl type 630
- 50 g Zucker
- 100 g Margarine| zum Beispiel Bio-Aslan
- 2 reife Bananen
- 70 g Pekannüsse oder walnüsse + Nüsse zum Garnieren
- 100 ml Pflanzendrink
- 1,5 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanille gemahlen
- Eine Prise Salz

Außerdem: Eine gut eingefettete Kastenform

Für den Maple-Cashew-Aufstrich

- 3 EL Cashewmus
- 2 EL Ahornsirup
- Einige gehackte Pekannüsse

Zubereitung (20 Minuten Zubereitungszeit + 45 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen.
2. 2 EL Chia-Samen mit 4 EL Wasser vermengen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
3. Gquollene Chia-Samen und Dinkelmehl in eine Rührschüssel gegeben. Zwei reife Bananen mit einer Gabel zerdrücken und hinzugeben. Margarine, Zucker, gemahlene Vanille, Zimt, Natron und Backpulver mit einer Prise Salz dazu geben. Zutaten unter langsamem Zugießen des Pflanzendrinks mit einem Rührgerät vermischen.
4. 70 g Pekannüsse hacken und anschließend unter den Rührteig ziehen.
5. Rührteig in die gefettete Kastenform füllen. Nochmals einige Pekannüsse mit dem Messer klein hacken und mittig der Länge nach über den Teig in der Form geben.
6. Kastenform mittig in den Ofen geben und Bananenbrot bei 180 Grad Umluft/200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Teig gut durchgebacken ist. Wenn kein Teig mehr am Stäbchen hängen bleibt, Ofen ausschalten und das Bananbrot bei leicht geöffneter Ofentür noch etwa 10 Minuten nachziehen lassen, damit sich der Teig wieder etwas setzen kann.
7. In der Zwischenzeit die Cashew-Creme grob mit dem Ahorn-Sirup vermengen und mit gehackten Pekannüssen bestreut zum Chia-Bananenbrot servieren. Dazu passen gut getrocknete Früchte, wie zum Beispiel Aprikosen oder Pflaumen.
8. Das Brot mit einem scharfen Messer seitlich von der Kastenform lösen, stürzen und dann auf einem Teller oder Brett servieren. Bananen-Brot ist herzhafte nussig und süßlich vom Geschmack. Von der Konsistenz her fluffig-leicht wie ein Kuchen.

Es schmeckt herrlich mit dem Maple-Cashew-Streich, aber auch Konfitüre oder Obst passen perfekt zu diesem fluffig-weichen Genuss. Ganz zu schweigen von veganen Schokoaufstrichen!