Bananenbrot mit Vollkorn & Ahornsirup (vegan)



Letzte Woche bin ich nach einem Treffen mit einer Freundin beim nächsten Fairteiler des Foodsharing-Netzwerks vorbei gefahren. Dort werden Lebensmittel, die in Geschäften aussortiert werden und die von Foodsavern abgeholt werden, deponiert. Jeder, der mag, kann vorbei kommen, und die Lebensmittel retten.

Oft findet man dort wunderbare Sachen: Salate, Backwaren, Gemüse. Das Meiste ist noch absolut prima, man muss vielleicht ein paar welke Blätter mehr entfernen oder ein Brot etwas auftoasten.
An besagtem Abend war der gesamte Fairteiler voll mit Bananen – dutzende, die meisten mit großen braunen Stellen, aber wenn man sie geschält hat, waren sie noch einwandfrei, nur eben gut reif.



Das schrie geradezu nach Bananenbrot, denn ich hatte lange keins

mehr gebacken!
Am nächsten Morgen rührte ich schnell den Teig an und brachte 2 Stunden später ein noch warmes, ofenfrisches Bananenbrot mit in die Firma. Die Kollegen waren begeistert – „obwohl es vegan“ war. =) Ihr könnt es aber natürlich auch mit Butter backen, wenn ihr es nicht vegan haben wollt oder keine Margarine im Haus habt.

Für 1 große Kastenform:

6-8 reife Bananen
60 g zerlassene Margarine
250 g Dinkelmehl Type 630
250 g Dinkel-Vollkornmehl
4 TL Backpulver
150 g Ahornsirup
100 g Schokostücke/gehackte Zartbitterschokolade
(Pflanzendrink oder Rum)

Eine Kastenform einfetten. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
In einer großen Teigschüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken (es können ruhig noch kleine Stückchen erhalten bleiben). Mehle und Backpulver auf die Bananen wiegen, die zerlassene Margarine, den Ahornsirup und die Schokolade darauf geben und alles mit dem Handmixer verrühren. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, einen Schuss Pflanzendrink oder Rum zufügen und unterrühren.
Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und den Kuchen ca. 1 Stunde backen. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen etwas abkühlen lassen, dann stürzen und ganz auskühlen lassen.



Vielleicht habt ihr ja auch ein Foodsharing-Netzwerk bei euch

in der Nähe und findet in Fairteilern Lebensmittel, die sich noch prima verwenden lassen. Mit Glück sind auch mal reife Bananen dabei, dann könnt ihr das Brot mit geretteten Exemplaren nachbacken. Aber auch mit gekauften Bananen schmeckt dieser Kuchen köstlich!

In diesem Sinne: macht euch auf jeden Fall genussvolle Tage, bleibt gelassen und macht das Beste aus diesen turbulenten Zeiten!
Eure Judith