Buchvorstellung: „Bananenbrot – Back dich glücklich“ (Callwey)

Nach einer arbeitsbedingten Pause – mal wieder, ich weiß, aber dieses aktuelle Buchprojekt absorbiert mich zurzeit – möchte ich euch endlich mal noch eine Neuerscheinung auf dem Buchmarkt vorstellen, zu der ich sogar ein Rezept beigesteuert habe: „Bananenbrot – Back dich glücklich“.

Das Buch enthält eine Sammlung von 50 Bananenbrotrezepten verschiedener Blogger. Viele Namen waren mir bekannt, manche habe ich durch das Buch neu entdeckt. Alle haben fantastische Varianten des Bananen-Klassikers erfunden.

Inhal

t

Nach einem Vorwort von Cynthia Barcomi zur Geschichte des Bananenbrots gliedert sich das Buch in 3 Kapitel:

Bananenbrot – der Klassiker: hier findet man klassische Rezepte mit einer besonderen Zutat wie Nüssen, Schokolade, Blaubeeren oder auch eine glutenfreie Variante

Bananenbrot für jeden Anlass: Was immer man an Zutaten da hat, sicher findet man ein Rezept, das man damit ausprobieren kann, zum Beispiel „Peanutbutter Banana Bread“, „Bananen-Roggen-Brot mit Feige“ oder „Bananenbrot mit Karotten und Haselnüssen“

Bananenbrot…mal anders: Hier wird es richtig kreativ, beispielsweise mit „Banana Bread Biscotti“, „Bananen-Donuts mit Schokoglasur“ oder sogar „Bananenbrot mit Schinken, Käse und Röstzwiebeln“.

Jedes Rezept kommt auf einer Doppelseite daher. Eine Seite macht mit einem appetitanregenden Foto Lust auf Bananenbrot, auf der anderen Seite steht das Rezept, oft mit einem zusätzlichen Tipp. Dazu sieht man auf einen Blick, ob das Rezept z.B. vegan ist oder wenige Zutaten enthält.
Neben dem Titel findet man die Erfinderin bzw. den Erfinder des Bananenbrots samt Blogadresse und Instagram-Namen.

Ich finde das Buch großartig. Beim Blättern entdeckt man so viele schöne Rezepte, die man unbedingt mal ausprobieren sollte und natürlich freue ich mich sehr, auf Seite 60 mein „Bananenbrot mit Vollkorn und Ahornsirup“ zu finden, das ich vor gar nicht allzu langer Zeit mit überreifen Bananen von

Foodsaving kreiert habe.

JUDITH MARNET
naschkatze.me
naschkatze.s_kuechenglueck

Vollkorn-Bananen-brot mit Ahornsirup

DU BRAUCHST ...

1 EL weiche vegane Margarine + 60 g zerlassene Margarine

6–8 reife Bananen

250 g Dinkelmehl Type 630

250 g Dinkelvollkornmehl

4 TL Backpulver

150 g Ahornsirup

100 g Schokostücke oder gehackte Zartbitterschokolade

evtl. 3 EL Pflanzendrink oder Rum

Für eine Kastenform, 20 × 11 cm

SO GEHT'S ...

1. Eine Kastenform mit 1 EL weicher Margarine einfetten. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. In einer großen Schüssel die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken (es können ruhig noch kleine Stückchen erhalten bleiben). Die beiden Mehlsorten und das Backpulver zu den Bananen geben. Die zerlassene Margarine, den Ahornsirup und die Schokolade zufügen und alles mit den Schneebesen eines elektrischen Handrührgeräts verrühren. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, einen Schuss Pflanzendrink oder Rum zufügen und unterrühren.
3. Den Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen und das Bananenbrot im heißen Ofen auf zweiter Schiene von unten ca. 60 Minuten backen (Stäbchenprobe).
4. Das Bananenbrot etwas abkühlen lassen, dann stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

VEGAN

Bananenbrot . FÜR JEDEN ANLASS 61

Bananenbrot geht doch immer, oder? Schnell und unkompliziert gebacken, ist es ein wahrer Seelentröster, oder wie Cynthia Barcomi schreibt: „*…ein Pflaster, eine Friedenspfeife und ein Aphrodisiakum in einem – Bananenbrot kann Ihr Leben verändern*“.
Ich kann das Buch allen Naschkatzen also nur wärmstens ans Herz legen und hoffe, ihr habt genauso viel Freude daran wie wir beim Erfinden und Backen der Rezepte und wie das Team von Callwey beim Zusammenstellen des Buchs.

Habt eine genussvolle Restwoche, trotzt dem neblig-grauen November und backt euch zur Not einfach glücklich!
Eure Judith

„Bananenbrot – Back dich glücklich“
Callwey Verlag
Gebunden
ISBN: 978-3-7667-2511-0

20,00 Euro

** *Herzensempfehlung ** Werbung ohne Auftrag* **