

KiBa mal anders: Kirsch-Bananen-Brownie-Kuchen (vegan)



Er

hat darauf spekuliert, da bin ich absolut sicher... Letzte Woche bereitete mein Naschkater ein Dessert zum Mittagessen zu, mit Joghurt, Banane und ein paar Kirschen aus einem Glas, das ich als Vorrat für einen eventuellen Kirschkuchen gekauft hatte. Das Dessert enthielt pro Portion – und davon gab es 2 – etwa 3 Kirschen. Ergo war fast ein ganzes Glas übrig und musste verwendet werden... Natürlich werden solche Reste im Hause Naschkatze höchstwahrscheinlich zu Kuchen verarbeitet, und das weiß mein Kater natürlich ganz genau.



Am

Wochenende hatte ich leider keine Zeit dafür. Samstag standen wir 2 Stunden im Stau und kamen nach dreieinhalb Stunden so spät zur Hochzeit, dass wir die Trauung vollständig verpasst hatten. Ärgerlich, aber nicht zu ändern und die Feier war sehr schön, inklusive Bauchtanzauftritt, der mir am besten gefiel. Gestern erholten wir uns dann wettergemäß am Badensee. Am schattigen Ufer genossen wir den Blick aufs blaue Nass, atmeten diesen wunderbaren Wassergeschmack, den Seen so an sich haben und sahen unserer Freundin dabei zu, wie sie stundenlang auf ihrer blau-roten Luftmatratze auf dem Wasser trieb. Abends grillten wir bei Sonja und René auf dem Balkon und auch ein syrischer Freund von René schaute noch vorbei. Eigentlich hatte ich für dieses Grillen ja „irgendwas mit Kirschen“ backen wollen, als Dessert. Leider reichte die Zeit nicht mehr, denn wir schliefen zu lange nach der Hochzeit. Dieser Zeitmangel stellte sich als gar nicht so unglücklich heraus, denn Sonja und René verzichteten gerade gemeinsam auf konventionellen Zucker – und somit auf Schoki, Kuchen und alles andere, was glücklich macht. Die Kirschgeschichte gab es also erst montags für uns alleine und heute für euch in virtueller Form. =)



Für 1

runde, flache Kuchenform von 26 cm Durchmesser:

- 70 g Butter
- 150 g Zucker
- 60 g Kakaopulver
- 2 Bananen
- 140 g Mehl
- 2 gestr. TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$ Prise Salz
- 120 ml Kirschsafft (aus dem Glas)
- 1 Glas Kirschen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
(etwas Puderzucker zum Bestäuben)

Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Backofen auf 160 °C/ Umluft vorheizen.

Die Margarine bei milder Hitze schmelzen (ich stelle sie in einem reinen Metalltöpfchen in den aufheizenden Ofen). Zucker und Kakao in eine Schüssel wiegen und mit der geschmolzenen Margarine verrühren. Die Bananenmasse und den Kirschsafft dazu geben und unterrühren.

Mehl, Backpulver und Salz mischen und zur Fett-Kakao-Mixtur geben. So lange rühren, bis ein homogener, recht flüssig-zäher Teig entstanden ist.

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Teig einfüllen und die Kirschen gleichmäßig und eng darauf verteilen.

In der Mitte des Backofens 35-45 Minuten backen. Stäbchenprobe machen! *[Bei mir war der Kuchen in der Mitte nach 40 Minuten noch etwas feucht. Wer den Brownie-Kuchen typisch mag, der nimmt ihn dann heraus, ansonsten braucht er noch 5-10 Minuten, um komplett „durch“ zu sein.]*

Den Kuchen (zumindest lauwarm) abkühlen lassen, dann mit einem Hauch Puderzucker bestäuben und genießen. [nurkochen]



Habt eine genussreiche Sommerwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

[Mango- Banane- Tartes \(ohne Zucker\)](#)

Im Sommer brauche ich viel Leichtes. Mächtige Gerichte oder sahnige Kuchen liegen bei einer solchen Hitze schwer im Magen. Ich habe mehr Lust auf Obst, kann den halben Tag eisgekühlte Melone futtern.

Aber nach einigen Tagen Verzicht kommt dann doch die Lust auf

ein Stück Kuchen durch. Dieser Punkt war heute erreicht.
Was haben wir da? Quark ist noch im Kühlschrank.
Die Pfirsiche, die ich heute mitgenommen habe, sind noch steinhart.
Oh, Naschkater hat Mango gekauft. Da lässt sich was draus machen. Vielleicht mit Banane...



So entstehen bei mir neue Kreationen: akuter Süßhunger, kein konkreter Plan – und einfach mal schauen, was da ist und was mir einfällt. Diesmal ist eine schlichte Tarte aus Quarkteig entstanden, ohne Zucker, sondern nur mit etwas Agavendicksaft und mit Banane und Mango exotisch- gelb belegt. Fix gemacht, nicht zu süß und sie zaubern die Sonne auf die Zunge.
Ein wunderbarer Sommerkuchen. Mit einer Kugel Eis auch ein tolles Dessert! ;)



Für 4

Stück:

150 g Vollkornmehl (Dinkel)

1 Prise Backpulver

25 g Agavendicksaft

100 g Quark

1 Ei

1 große reife Mango

2 große Bananen

(Kokosraspeln oder Schokostreusel)

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen und dort mit dem Handrührgerät zu einem Teig kneten. Die Masse vierteln (wer ganz kleine Tartes mag, sechstelt den Teig) und die Portionen erst zu einer Kugel formen und diese dann auf einem Blech mit Backpapier flach drücken. Das geht am besten mit sauberen und leicht feuchten Händen.

Die Tartes sollten gleichmäßig flach und recht dünn sein.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

2 Bananen in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen und die Hälften vom Kern abschneiden. Diese dann ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Die Bananenscheiben gleichmäßig auf den Teigböden verteilen, darüber die Mango fächerförmig auslegen.

15 Minuten backen und abkühlen lassen.

Mit Kokosraspeln, Streuseln oder einem Klecks geschlagener Sahne servieren.[nurkochen]



Diese

Tartes kann man auch prima mit Pfirsich oder Nektarine machen. Aprikose ist sicher auch wunderbar, vielleicht mit einem Hauch frischem Rosmarin darüber. Ein paar Mandelblättchen, die beim Backen leicht rösten. Köstlich.

Ich hoffe, ihr habt Lust auf diese sommerlich-leichten Küchlein bekommen und vielleicht probiert ihr ja noch anderes Obst aus. In jeden Fall hoffe ich, es schmeckt euch und ihr habt genussreiche Momente!

Eure Judith