

# Unkomplizierte Bananenwaffeln mit Vollkorn & Kokoszucker



Heute hatte ich bei diesem fantastischen Wetter keine Lust, zu backen oder etwas Aufwändiges zu machen, für das man stundenlang in der Küche steht. Aber ein kleines Sonntagssüß muss ja doch sein. Da ich gestern viele sehr reife Bananen bei einer Foodsharing-Abholung rettete und nicht mehr alle im Fairteiler weitergeben konnte, bot sich natürlich etwas mit Banane an.

Beim kulinarischen Brainstorm kam dann Waffellust auf. Viel zu lange hatte ich mein Waffeleisen nicht aus der Abstellkammer gekramt, also wurde es mal wieder Zeit! Heute naschen wir also Bananenwaffeln mit Dinkelvollkornmehl und Kokosblütenzucker.



Die Bananenwaffeln sind auch ein super Rezept für Kinder, da sie nicht viel Zucker enthalten (und man den Zucker auch weglassen kann). Wie immer schmecken sie mit frisch gemahlenem Mehl am besten, aber gekauftes oder auch Dinkelmehl 1050 tun es genauso gut.

Wem die Waffeln nicht süß genug sind, der kann beim Naschen mit Puderzucker nachhelfen. Nuss-Nugat-Creme schmeckt auch köstlich dazu! =)

### Für 8-10 Waffeln:

2 sehr reife große Bananen  
(oder 3 kleine)  
80 g Kokosblütenzucker  
1 Ei, getrennt  
300 g Dinkelvollkornmehl  
(am besten frisch gemahlen)  
1 TL Backpulver  
30 g geröstete Nüsse, fein gehackt  
2 TL Zimt  
250 ml Milch 1,5 % Fett

Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Zucker dazu wiegen und beides verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen (oder in den Kühlschrank). Das Mehl mit dem Backpulver, den Nüssen und dem Zimt mischen und dann mit der Milch zum Bananenmix geben und alles gut verrühren. Eine Weile stehen lassen und in der Zwischenzeit das Waffeleisen aufstellen und vorheizen. Etwas Margarine oder Butter und einen Pinsel bereit halten.

Sobald das Eisen heiß ist, den Eischnee unter den Teig heben und das Eisen ganz leicht einfetten. Dann einen großen Löffel Teig pro Waffel hinein geben und einige Minuten backen.

Die Waffeln auf einem Gitter abkühlen lassen und zum Servieren

mit Puderzucker bestäuben.



Wenn man sie zum Frühstück vernascht, könnte man auch Ahornsirup darüber geben, wie man das bei Pancakes tut. Oder man streicht dünn Nuss-Nugat-Creme darauf.

Ich hoffe, euch auch mal wieder Lust auf Waffeln gemacht zu haben und wünsche euch einen genussvollen Sonntag mit genauso viel Sonnenschein wie hier bei uns!

Macht es euch schön!

Eure Judith

---

## **Bananen-Schoko-Kuchen (vegan)**



Also das war vielleicht eine rappelvolle Woche bisher! Kennt ihr solche Tage, an denen man nicht zum Durchatmen kommt, weil es so viel zu tun und so viele Termine gibt? Glücklicherweise waren es diese Woche super schöne Sachen, aber anstrengend ist es ja trotzdem, wenn so viel los ist.

Da kommt dann ein ruhigeres Wochenende gerade recht, an dem man sich mit einem feinen Kuchen belohnen kann. Schoko als Nerven- und Seelennahrung muss da natürlich auch hinein und deswegen gibt es heute einen veganen Bananen-Schoko-Kuchen mit von Foodsharing geretteten Bananen.



Der  
Kuchen war so richtig schön saftig und schokoladig und hebt

sofort die Stimmung, wenn das triste Herbstwetter mal wieder zuschlägt. Wenn ihr also überreife Bananen habt oder in einem Fairteiler in eurer Nähe welche findet – ab an die Rührschüssel und den Ofen! =)

**Für 1 Kastenform:**

125 g Dinkelmehl  
125 g Dinkelvollkornmehl  
3 TL Backpulver  
1 Päckchen Vanillezucker  
50 g Rohrzucker  
5 EL Kakao  
3 EL lösliches (Getreide)Kaffeepulver  
1 TL Zimt  
100 ml Öl/Margarine  
250 g Pflanzendrink  
100 g Zartbitterschokolade/-kuvertüre  
3 große reife Bananen

Die ersten 8 Zutaten in eine Schüssel wiegen.

Fett, Pflanzendrink und Schokolade in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Die Bananen mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Schokomix und Bananen zu den trockenen Zutaten geben und alles gründlich verrühren. Eine Form leicht einfetten und den Ofen auf 170 °C vorheizen. Den Teig in die Form gießen, die Oberfläche glatt streichen und den Kuchen 50–60 Minuten backen. Am besten die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen.

Nach Belieben ca. 150 g Zartbitterkuvertüre schmelzen und den Kuchen damit überziehen.



Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!  
Eure Judith

---

# 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

---

## **Bananenbrot (fast) ohne Zucker**



*Naschkatze*  
Bananenbrot ist ja ein amerikanischer Klassiker und schmeckt

eigentlich immer – als Frühstück, zum Kaffee oder auch mal zwischendurch. Die perfekte Resteverwertung, wenn Bananen überreif zu werden drohen, kann auch noch fast gesund sein, wenn man Vollkornmehl einbaut und den Kristallzucker durch andere Süßungsmittel ersetzt.

Die Bananen sind ja an sich schon recht süß und in diesem Rezept von Inga Pfannebecker aus „[Sweets ohne Zucker](#)“, das ich leicht abgewandelt habe, kommen noch ein paar Datteln und etwas Ahornsirup zum Einsatz. Wobei ich sagen muss, dass ich mir den Kuchen oder das Brot noch ein klein wenig süßer gewünscht hätte und nächstes Mal werde ich 2 oder 3 Esslöffel Sirup mehr nehmen.



Andererseits kann man es so eben wirklich als Brot frühstücken und noch Marmelade oder süßen Aufstrich drauf geben. =)

Im Rezept stehen 60 g Walnüsse, die ich nicht da hatte, also kamen Schokostreusel hinein, in denen natürlich ein bisschen Kristallzucker drin ist, aber da will ich mal nicht so sein.



Wie ihr seht, habe ich die schöne Form von [DEK Design](#) benutzt,

die schon viel zu lange arbeitslos im Schrank lag.  
Kastenkuchen kamen in letzter Zeit hier irgendwie zu kurz... Das muss sich ändern und tut es hiermit!

**Für 1 Kastenform:**

200 g Dinkelvollkornmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

1 große Prise Nelkenpulver

1 große Prise gemahlener Ingwer

1 TL Zimt

3 reife Bananen

50 g weiche Datteln

100 ml Öl

175 g (Pflanzen-/Butter)Milch

2 Eier

2-5 EL Ahorn- oder Agavensirup

(2-3 EL Schokochips oder fein gehackte Zartbitterschokolade)

Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Form einfetten und mit Mehl ausstreuen.

Beide Mehlsorten mit Backpulver, Salz, Gewürzen (und Schokolade) mischen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit den Datteln im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Öl mit Milch, Eiern und Sirup vermischen und nach und nach mit der Mehlmischung verrühren. Dann die Bananen-Dattel-Mischung unterrühren und den Teig in die Form geben.

Etwa 55 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!) und in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und auf einem Gitter ganz auskühlen.



Ich hatte ja überlegt, den Kollegen einen Teil vom Kuchen mitzubringen, aber zum einen wäre er wohl etwas zu unsüß gewesen, zum anderen war das Brot so schnell aufgefuttert, wie das bei uns ja fast immer der Fall ist. Naschkater und Naschkatze machen ihrem Namen eben alle Ehre...

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und genießt den Sommer!

Eure Judith

---

## **Bananen-Erdnuss-Schnecken in Muffinform (vegan)**



Nachdem diese Woche unser Vorrat an Essen zusammen gebrochen war – wir waren vor lauter Arbeit und Terminen nicht zum Einkaufen gekommen – machten wir eine große Tour und nahmen auch mal wieder diverse Nüsse und Backzutaten auf Vorrat mit. Da ich zurzeit eine Bananen-Phase habe und jeden Morgen Porridge mit Banane frühstücke, hatte ich Lust, mal wieder mit den gelben Früchten zu backen. Heraus kamen heute diese leckeren Schnecken in Muffinform, die mit feinen Bananenwürfeln und einer salzig-süßen Erdnussmasse gefüllt sind. Sie sind vegan, denn ich habe Öl und Reisdrink genommen und statt Huhnbindemittel ein Chia-Wasser-Ei. Außerdem sind sie ohne Kristallzucker, sondern nur mit Banane und Agavendicksaft gesüßt. Stattdessen kann man natürlich auch Ahornsirup nehmen. Wer es ein wenig süßer mag, gibt noch 10-20 g Süße dazu, aber ich finde es so perfekt und genau richtig. =)



Die Kuvertüre ist natürlich mit normalem Zucker. Wer da jetzt konsequent sein will, lässt sie weg oder macht sie sich selbst, zum Beispiel mit Kakaobutter (oder Kokosöl), Kakaopulver und natürlicher Süße, wie im Rezept für selbstgemachte vegane Schokolade.

**Für ca. 12 Stück:**

**Teig:**

350 g Dinkelmehl (Type 630)

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

je 1 TL gemahlener Zimt und Kardamom

95 g Agavendicksaft

70 g neutrales Öl (z.B. Raps)

175 g Pflanzendrink (z.B. Reisdrink)

2 EL Chiasamen + 6 EL Wasser

**Füllung:**

3 Bananen

150 g Erdnüsse, gesalzen (oder natur)

5 EL Pflanzendrink (z.B. Reisdrink)

50 g Agavendicksaft

50 g Kuvertüre zum Verzieren

Die Chiasamen in einer kleinen Schale mit dem Wasser quellen lassen. Die vier trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und kurz vermengen.

Den Pflanzendrink in einem Messbecher abwiegen, dann das Süßungsmittel und das Öl zugeben und alles zum Mehl in die Schüssel gießen. Die Chiamasse dazu geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Er ist noch etwas weich und klebrig, das ist aber nicht schlimm.

Für die Füllung die Nüsse mit dem Pflanzendrink und der Süße in einen Mixbecher geben und mixen, bis eine Creme entstanden ist, die aber noch feine Stückchen enthält.

Die Bananen schälen und in feine Würfel schneiden. [Am besten

die Banane längs drei mal einschneiden, dann um 90 Grad drehen, noch einmal längs schneiden und dann quer feine Würfel runter schneiden.]

Eine Muffinform leicht einfetten. Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf die stark bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig in Mehl wenden, bis er außen nicht mehr klebt. Die Fläche noch einmal gut mit Mehl bestreuen und den Teig dann zu einem Rechteck (etwa 40 zu 25 cm) ausrollen. Den Teig mit der Erdnussmasse bestreichen und die Bananenwürfel darauf verteilen. Dann das Rechteck längs halbieren, so dass zwei schmale, lange Rechtecke entstehen. Diese von der langen Seite her vorsichtig aufrollen. Dann etwa 10 cm lange Stücke von den Rollen schneiden und an einer Stelle den Teig vorsichtig ein wenig zusammendrücken, so dass keine Füllung heraus quillt. Mit dieser Seite nach unten in die Muffinmulden setzen. Ca. 30 Minuten backen, zur Sicherheit die Stäbchenprobe machen. Die Schnecken heraus nehmen, aus den Mulden lösen und auf einem Backrost auskühlen lassen (im Winter geht das auch auf dem Balkon prima).

Die Schokolade in eine Schale legen und in der Resthitze des Ofens schmelzen lassen. Die Schnecken mit der Kuvertüre verzieren.



Wäre dieses Rezept was für euch? Ich finde diese Kombi aus Banane, Erdnuss und Schokolade einfach köstlich! Man kann aber natürlich auch andere Nüsse und andere Früchte nehmen, zum Beispiel Haselnüsse und Birne. Der Fantasie sind wie immer keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollte man bei weniger süßem Obst als Bananen die Masse noch mal abschmecken.

Habt ein genussvolles Restwochenende, ihr Lieben!

Eure Judith