

# Bananenbrot (fast) ohne Zucker



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. Kasten Kuchen 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 austreuen.

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 lassen.



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)**



Nachd

em 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 Reisdink 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.[nurkochen]



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

---

## Eine gesunde (und vegane) Alternative: Selbst gemachte Nuss-Nougat-Creme



Auch dieses Rezept stammt aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala, das zu meinem aktuellen Lieblingsbuch avancieren könnte. Es ist schon das dritte Rezept, das wir ausprobiert haben und weitere stehen auf unserer to-eat-Liste. Die Vorstufe dieser Creme, das Nussmus, ist auch Bestandteil des [Schoko-Fudges](#), von dem ich euch bereits erzählt habe.

Wie beim Fudge musste ich wieder feststellen: Ein Hochleistungsmixer ist sinnvoll, aber es geht auch gerade noch so. Mein Mixbecher und ich mussten etwas geduldig sein und ich habe ihn immer wieder geschüttelt und immer mal wieder mit einem Löffel alles nach unten geschoben, so dass die Masse sich gut mischen konnte. Das Ergebnis ist gut, aber natürlich nicht so fein-cremig, wie es ein Thermomix oder Vergleichbares geschafft hätte. Wenn ihr so etwas besitzt oder ausleihen könnt, arbeitet damit!

Nichtsdestotrotz ist die Creme unglaublich geworden! Durch das Rösten entwickeln die Nüsse ein solches Aroma, dass ich schon bei der Herstellung des Nussmuses ständig daran riechen musste und die fertige Creme schmeckt total intensiv nach Nuss und verdient den Namen NUSS-Nougat-Creme auch wirklich. Bei der Süße kann man natürlich variieren, wenn einem die Mengen zu wenig sind – man ist ja doch sehr geeicht auf viel Zucker...



Ich finde jedenfalls, dass sich die kleine Mühe lohnt, Nüsse zu rösten und diese Creme herzustellen! Da weiß man, was drin ist und hat eine gesunde, leckere und pflanzliche Alternative zur guten alten Nutella und den anderen (zu) süßen und fettigen Frühstücks-Sünden.

250 g Haselnüsse

4-6 EL Ahornsirup, Agavendicksaft oder 8 frische Datteln,  
entsteint  
4 EL Rohkakaopulver  
1 Prise Meersalz  
1-2 EL mildes oder natives Kokosöl

Die Nüsse bei 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze etwa 12 Minuten rösten. Die abgekühlten Nusskerne in einem Tuch aneinander reiben, so löst sich ein Großteil der Schale. In einer Küchenmaschine/einem Mixer die Nüsse in 5-10 Minuten zu Mus mahlen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und nochmals mixen. In einem verschließbaren Glas kühl aufbewahren, dann hält sich die Creme ca. 3 Wochen. [nurkochen]



Kommende Woche verreise ich nach Hamburg, wo ich an einem Foto-Workshop teilnehme und ein bisschen die Stadt erkunden will. Sicher gibt es tolle kulinarische Dinge zu entdecken. Wer Tipps und Hinweise hat – immer her damit! Ich freue mich über eure Kommentare und Vorschläge! =)

Natürlich wird es hier trotzdem etwas zu lesen geben. Ein paar Dinge möchte ich für euch vorbereiten, denn nach Hamburg wird nur umgepackt und es geht weiter nach Nizza für eine knappe Woche. Fürs Kochen, Backen und Bloggen wird also mindestens 10 Tage lang keine Zeit sein.

Habt eine genussvolle Zeit – vielleicht ja sogar auch im  
Urlaub? =)

Eure Judith