

# Saftige Bananen-Zimt-Schnitten mit Mohn



Diese Woche konnte ich endlich mal wieder Foodsharing-Abholungen machen und rettete mal wieder sehr viele Bananen vor der Tonne. Bananen sehen ja immer wüst aus, wenn sie außen braune oder schwarze Flecken haben. Oft sind sie aber innen noch ganz fest und bis auf kleine, braune Fleckchen auch einwandfrei! Lasst euch also nicht von der Schale täuschen! Und wenn sie dann doch mal sehr reif sind, kann man ja mal wieder ein Bananenbrot backen – oder diese saftigen Schnitten.

Bananenbrot findet ihr schon mindestens zwei Mal hier auf dem Blog. Zum Beispiel als [Bananenbrot mit Vollkorn](#) und

Ahornsirup, als [Afrikanisches Bananenbrot](#) oder [Bananen-Schoko-Küchlein](#). Wer lieber mal wieder Waffeln essen möchte, kann auch meine [Bananen-Waffeln](#) mit Vollkorn und Kokosblütenzucker ausprobieren.

Bei diesen Schnitten war ich erst ein bisschen unsicher, als ich sie nach dem Backen anschnitt, denn sie sind recht speckig innen, auch wenn sie gut durch gebacken sind. Aber geschmacklich und optisch fand ich sie wirklich super, und beim Probieren dann auch einfach nur saftig, nicht zäh.

Deshalb gibt es hier jetzt doch das Rezept für euch und ich hoffe, euch schmecken sie genauso gut wie uns.

Durch den Kokosblütenzucker bekommen die Bananen-Schnitten noch so ein leicht karamelliges Aroma, das ich sehr gerne mag.



**Für einen Backrahmen von 26×26 cm:**

300 g Banane (ca. 4 kleinere)

2 Eier

100 g Kokosblütenzucker

100 g Margarine/ weiche Butter

2 TL Zimt

200 g Dinkelmehl 630

2 TL Backpulver

1–2 EL Mohn, zum Bestreuen

Ca. 2 Bananen in Scheiben, zum Belegen

Die ersten 5 Zutaten in eine Schüssel wiegen und pürieren. Dann das Mehl und das Backpulver darübergerben und unterrühren.

Den Backrahmen mit Backpapier auskleiden und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in die Form geben, glatt streichen und mit Mohn bestreuen. Die Bananenscheiben darauf verteilen und den Kuchen ca. 35–40 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen um die Bananenscheiben in kleine Quadrate schneiden.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!  
Eure Judith

---

## Heidelbeer-Schnitten mit weißer Schokolade



Diese Heidelbeer-Schnitten habe ich diese Woche zum zweiten Mal gebacken. Das erste Mal waren sie zu schnell aufgefuttert. Und sonderlich fotogen fand ich sie auch nicht. Zwei gute Gründe also, sie noch einmal zu backen und gleich noch ein bisschen zu optimieren.

Beim zweiten Mal habe ich einen Teil Vollkornmehl plus Haferflocken genommen, damit der Boden etwas kerniger wird, denn nur mit Weißmehl und durch die weiße Schokolade war er

etwas speckig. Außerdem kamen der Guss und die Deko aus Schokolade dazu. Diese Version schmeckte uns dann sogar noch besser. Auch diese Portion wird das Wochenende wohl nicht überleben...



Meine  
Schnitten sind sehr flach geworden, deshalb hab ich die Angabe

für den Backrahmen direkt ein wenig verkleinert. Wenn ihr einen eher hohen Kuchen haben wollt, nehmt eine noch kleinere Form (ca. 20×20 cm oder auch eine kleine runde Springform).

**Für ein kleines Blech (ca. 20×25 cm):**

100 g Dinkelmehl 1050  
100 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)  
80 g feine Haferflocken  
2 gestr. TL Backpulver  
2 LSE \*  
120 g Margarine  
120 g Rohrzucker  
200 ml Wasser oder Pflanzendrink  
100 g weiße Schokolade, gehackt \*\*  
100 g TK-Heidelbeeren

**Guss:**

60 g Heidelbeeren  
250 g Hafer-Joghurt  
10 g Zucker  
10 g Stärke

**Deko:**

100 g weiße Schokolade

\* (2 gestr. EL Leinsamen + 6 EL Wasser > quellen und pürieren)

\*\* Mit veganer weißer Schokolade ist der Kuchen vegan!  
Natürlich kann man auch Butter und Milch nehmen, wenn der Kuchen so schon zu vegan ist. ;)

Beide Mehle, die Haferflocken und das Backpulver mischen und dann die gehackte Schokolade dazugeben.

Margarine und Zucker mit dem Schneebesen oder dem Handmixer kurz cremig rühren, dann das Leinsamenei (LSE) unterrühren. Das Mehl und die Flüssigkeit in zwei Portionen zufügen und alles zu einem homogenen Teig verrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form füllen.

Die Zutaten für den Guss pürieren und darübergießen. Die Schnitten ca. 40 Minuten backen und dann abkühlen lassen.

Die weiße Schokolade schmelzen und die Schnitten damit  
verzieren. Sobald sie fest ist, Stücke in beliebiger Form und  
Größe schneiden.



Habt einen genussvollen Sonntag und eine entspannte Woche und

baut euch immer wieder kleine Genuss-Momente ein, die Kraft geben!

Alles Liebe, eure Judith

---

## Vegane Haferflocken-Zwetschgen-Riegel mit Herbstmarmelade und Streuseln



oft

sind vorhandene Reste bei mir Anlass, ein Rezept heraus zu suchen, mit dem ich sie verwerten kann. So auch diesmal bei den Haferflocken- Schnitten.

Die Idee habe ich in Emily Mainquists „Sweet vegan“ gefunden, allerdings habe ich wie meistens viel ersetzt, weggelassen oder Mengen verändert. Außerdem fand ich, muss man die Zeit frischer Früchte und die Saison der Zwetschgen ausnutzen – Schnitten nur mit Marmelade kann man auch im Winter noch backen, oder?

### **Zutaten:**

200 g Mehl (ich habe 70 g Vollkornmehl und 130 g Weißmehl  
genommen)

120 g feiner Rohrohrzucker

(bei mir waren es 50 g Kokosblütenzucker & 70 g Rohrohrzucker)

1 TL Backpulver

220 g vegane Margarine

150 g zarte Haferflocken

200 g Marmelade nach Geschmack (ich habe Herbstgelee mit  
Gewürzen und Brombeere gemischt)

etwa 10 Zwetschgen, entsteint und geviertelt

*(Der Teig reicht für eine Form von etwa 20 x 20 cm oder auch  
eine runde Springform (24 oder 26 cm Ø ).*

Die Form einfetten und mit Mehl austreuen oder mit Backpapier  
auslegen.

Mehl, Rohrzucker und Backpulver mit der Küchenmaschine bei  
mittlerer Geschwindigkeit mischen. Dann esslöffelweise die  
Margarine dazu geben und jeweils 10 Sekunden unterrühren.  
Die Masse rühren, bis sie ein krümeliger Teig ist. Dann die  
Haferflocken unterrühren.

Den Ofen auf 180° C vorheizen.

Einen Großteil des Teiges als Boden gleichmäßig in die Form  
drücken. Die Marmelade darauf verstreichen und die  
Zwetschgenviertel darauf verteilen.

Die letzten ein, zwei Handvoll Teig darüber verkrümeln.

25- 30 Minuten backen, bis Teig und Streusel goldbraun sind.

Abkühlen lassen und in Rauten, Dreiecke oder Quadrate  
schneiden.[nurkochen]



Das

Ergebnis war nicht zu süß, weil ich die Zuckermenge drastisch reduziert hatte, denn auch in Marmelade ist ja viel Zucker und ich finde, generell wird es damit in vielen Rezepten übertrieben. Die Zwetschgen geben noch einen frisch-fruchtigen Kick und der Kokosblütenzucker macht das Ganze einen Hauch karamellig, was super zu den Haferflocken passt. Emily Mainquist gibt noch Schokodrops auf ihre Riegel, was ich eine gute Idee finde, wenn man sie zum Beispiel ohne Marmelade und nur mit Birnenstücken belegt.

Mit Himbeermarmelade wie bei Emily oder mit Zwetschgenmus hätte man eine haferflocken-gesunde Variante der Linzer Torte – die ich im Herbst oder Winter definitiv noch mal ausprobieren werde!

Ich wünsche euch eine genussreiche Herbstzeit mit neuem Wein, Zwiebelkuchen, Maronen, deftigen Gerichten und vor allem – würzig-süßen Desserts und Backwaren!

Eure Judith ♥