farmgoodies
So entsteht das Gute

EINFACHES BANANENBROT MIT LEINSAMEN-EI

Erstellt am 28.02.2023

vegan leicht 15min (+55min Backzeit)
Einfaches Bananenbrot ohne Ei, dafür mit "Leinsamen-Ei". Ganz easy: alle Zutaten zusammenmischen, backen, genießen.

Zutaten:
3 reife Bananen
1 EL Bio-Leinsamen + 5 EL Wasser (=Leinsamen-Ei; zusammen ca. 15 Min. quellen lassen)
80ml Öl (zB Sonnenblumenöl)
100g Staubzucker
200g Weizenmehl
3TL Backpulver
1 P. Salz
etw. Vanillezucker
1 P. Zimt

Zubereitung:
- Leinsamen schroten und mit Wasser verrühren, bis geleeartige Masse entsteht
- Kastenform vorbereiten und gut einfetten.
- Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- Öl mit Zucker verquirlen.
- Leinsamen als Ei-Ersatz dazugeben
- Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Vanillezucker vermischen und mit der Öl-Masse verrühren.
- Bananen-Püree einrühren.
- Teig in die Form geben und bei 160° Heißluft ca. 55 Min. backen.
- Bananenbrot nach dem Backen vollständig auskühlen lassen, erst dann aus der Form nehmen.

Ich hab das Bananenbrot wirklich ganz schnell am Abend gemacht. Reife Bananen waren da und die Kinder brauchten ohnehin am nächsten Tag einen Snack für die Schule .
"Leinsamen-Ei": Dafür habe ich eine Kaffeemühle verwendet und die Leinsamen nur ein wenig geschrotet. Teilweise waren dann auch noch größere Teile im Bananenbrot, was total gut geschmeckt hat. Das Leinsamenschrot habe ich mit 5 EL Wasser vermischt und für ca. 15 Min. quellen lassen. Ich habe mit 5 EL gestartet, je nach Bedarf kann gerne noch nachgegeben werden.
Mein **Tipp**: Zucker könnte sicher noch reduziert werden (je nach Süße der Bananen).
Fazit: Das Bananenbrot ist schön aufgegangen und war auch sehr fluffig. Es war mein erstes, gänzlich ohne Ei gebackenes Backwerk ;-) - werde ich wieder machen.
Wünsche euch gutes Gelingen beim Nachbacken , eure Judith

2024 © All Rights Reserved.