

## Bananenbrot - vegan & glutenfrei

Wir lieben Bananenbrot und mit den Jahren habe ich einige Rezepte entwickelt. Zu meinen Favoriten gehören noch immer die [Muffins](#) und auch das [Bananenbrot mit brauner Butter](#). Aber ich wollte eine gesunde Alternative kreieren. Eine Version, die ohne tierische Produkte auskommt und die man ohne schlechtes Gewissen zwischendurch naschen kann. Die auch in die Brotbox für die Schule mitgegeben werden kann. Ich habe dieses Bananenbrot hier diverse Male in verschiedenen Versionen getestet und an sämtliche Freunde, Bekannte und Familie verteilt. Ich habe mich so sehr gefreut, dass selbst die Sahne-Torten-Fans begeistert gewesen sind und mich nach dem Rezept gefragt haben. Eine Anleitung zur Zubereitung habe ich in den Highlights bei den [Insta-Stories](#) gespeichert. Total Free-Style, echt und ungeschönt. Aber ihr bekommt einen Eindruck, wie einfach dieses Brot zubereitet ist und wie schnell wir es schaffen so eine ganze Portion zu vernichten.

### Zutaten für 1 Kastenform

---

- 200 gr - Haferflocken
- 120 gr - Mandelmehl
- 2 TL - Backpulver
- 1 Prise - Salz
- 3 - Bananen
- 120 ml - Pflanzenmilch
- 2 EL - Chia-Samen
- 4 EL - Ahornsirup
- 1 EL - Kokosöl

### Optional

---

- 1 Handvoll - Schokodrops
- 1 Handvoll - Walnüsse
- 1 TL - Zimt

### Zubereitung:

---

1. Zunächst den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Nun die Chia-Samen mit 6 EL Wasser anrühren und quellen lassen.
3. Die Haferflocken in einen Food-Processor geben und zu Mehl verarbeiten.
4. Nun das Mandelmehl, Backpulver und Salz dazugeben. Alles gut miteinander vermengen.
5. Anschließend werden die Bananen, Milch, die gequollenen Chia-Samen, Kokosöl und der Ahornsirup mit dazugegeben. Alles mit dem Food-Processor nochmals durchmischen, bis eine homogene Masse entstanden ist.

6. Nach Belieben gehackte Walnüsse, Schokodrops und/oder Zimt dazugeben.
7. Den Teig in eine Kastenform füllen und für etwa 40 Minuten im Backofen garen.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia