



## Veganes Bananenbrot aus dem Römertopf



### Zutaten:

5 Banane(n), reif  
100 ml Sonnenblumenöl  
175 ml Hafermilch  
300 (Weizenvollkorn- oder Dinkelmehl) g Mehl  
150 g Cashewkerne  
3 TL Backpulver  
100 g Dattel(n)  
1 Prise Salz  
1 Msp Vanillemark  
100 g Schokolade



Römertopf Klassik klein thermo



Kochmesser KochForm, 21 cm



Continenta Schneidebrett aus Walnuss mit Schublade



Römertopf Rustico klein



Städter Papierform Backpapier 42 x 23 cm Weiß Eckig 10 Stück



ASA Gabel, Goa gold

1

Den Deckel des Römertopfes wässern. Vier Bananen schälen und in einer Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Cashewkerne in einem Mixer sehr fein mixen.

2

Sonnenblumenöl und Hafermilchiterrühren und im Anschluss die restlichen Zutaten bis auf die vegane Schokolade und die Datteln einarbeiten. Die Schokolade und die Datteln (alternativ: 80 Gramm Rohrzucker) in große Stücke hacken und zum Schluss unter die Teigmasse geben.

3

Den unteren Teil des Römertopfes mit einem Stück Backpapier auskleiden.

4

Den Teig nun hineingeben und etwas glattstreichen. Die übrig gebliebene Banane schälen, der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in den Teig hineindrücken.

5

Den Römertopf nun mit dem Deckel schließen und in den kalten Backofen schieben. Bei 200 Grad Ober-Unterhitze gart das Bananenbrot nun 50 Minuten und weitere 15 Minuten ohne Deckel im Backofen.

Statt Hafermilch können Sie auch Soja- oder Mandelmilch verwenden und statt Datteln Rohrzucker oder Kokosblütenzucker. Letzterer zeichnet sich durch eine besonders leckere Karamell-Note aus.