



## Veganes Bananenbrot mit Heidelbeeren

Rezept von Cynthia Barcomi

### Zutaten:

100 ml Nussmilch (Mandelmilch oder Cashewmilch)  
1 TL Apfelessig  
2 EL Leinsamen (gemahlen bzw. geschrotet)  
3 reife Bananen  
5 Datteln  
125 ml Pflanzenöl  
50 ml Ahornsirup  
50 g Muscovado-Zucker oder Rohrzucker  
1 EL Vanilleextrakt

1/2 TL Salz  
1/4 TL Muskat  
1/4 TL Zimt  
1 TL Natron  
1 TL Backpulver  
240 g Mehl  
35 g kernige Haferflocken  
1 Apfel (entkernt, nicht geschält und grob gerieben)  
75 g Pekannüsse (grob gehackt)  
125 g frische Heidelbeeren (gewaschen und getrocknet)

### Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine Kastenform (11 x 29 cm) mit Pflanzenöl leicht einfetten und mit Backpapier auslegen. In einer Küchenmaschine, Blender oder mit einem Pürierstab die Nussmilch mit Essig, Leinsamen, Bananen, Datteln, Pflanzenöl, Ahornsirup, Zucker und Vanilleextrakt fein pürieren. Danach kann die Bananenmasse erstmal beiseite gestellt werden.

In einer großen Schüssel Salz, Gewürze, Natron, Backpulver, Mehl und Haferflocken vermengen. In einer zweiten Schüssel den geraspelten Apfel mit den Pekannüssen vermengen. Die Bananen-Masse zu der Mehlmischung geben und kurz unterheben. Anschließend die Apfel-Pekannuss-Mischung dazugeben und nur so lange rühren bis gerade so ein Teig entsteht und dann die Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Alles in der Backform gleichmäßig verteilen und für circa 45 bis 50 Minuten backen.

Das Bananenbrot vor dem Verzehr kurz abkühlen lassen.