

Kokos – Bananenbrot ohne Fertigmehl

Ein FREI VON Rezept! Das weiche, süße Brot schmeckt pur oder mit etwas Butter/Pflanzenmargarine bestrichen köstlich!

FREI VON: Gluten, Weizen, Hafer, Mais, Soja, Fertigmehl, Laktose, Milch, Ei, Haushaltszucker

Für eine Kastenform mit 25cm Länge



Für den Teig:

65g Schokolade (z.B. Ombar Kokosmilch-Rohschokolade)

100g Kokosmehl

60g Reismehl

40g Kartoffelstärke

100g Kokosblütenzucker

1 TL Flohsamenschalenpulver

1 P. Backpulver

1/4 TL Zimt

etwas gemahlene Vanille

1 Prise Salz

2 reife Bananen (ergibt 200g Bananenmus)

100g Kokosjoghurt Natur

60ml Speiseöl

1. Die Schokolade in gleichmäßige, kleine Stücke hacken.
2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.
3. Alle restlichen Zutaten zum Mehlgemisch geben und alles zu

einem glatten Teig verrühren.

4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 45 – 50 Minuten backen.

5. Das fertige Bananenbrot mitsamt dem Backpapier aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Anmerkung: Wer mag, kann gerne 50ml Pflanzendrink oder ein Ei zum Teig geben, falls dieser zu trocken ausfällt.

Zutatenvarianten:

Schokolade: Im Reformhaus oder Bioladen ist vegane und zuckerfreie Schokolade von verschiedenen Herstellern erhältlich.

Kokosmehl: Alternativ können alle Nussmehlsorten und Mandelmehl sowie gemahlene Nüsse und Mandeln verwendet werden. Nussallergiker können gemahlene Erdmandelflocken verwenden.

Reismehl: Eine selbst hergestellte oder fertige Mehlmischung ist möglich.

Kartoffelstärke: ...lässt sich sehr gut durch Tapiokastärke austauschen.

Kokosblütenzucker: Alternativ 80ml Sirup oder Dicksaft verwenden. Auch Birkenzucker und alle weiteren Zuckerarten sind möglich.

Gemahlene Flohsamenschalen: Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzelsstärke sind als Ersatz möglich.

Bananen: Je nach Verträglichkeit kann auch pürierte Papaya zum Einsatz kommen.

Kokosjoghurt: Ein Joghurtersatz auf Lupinen- oder Sojabasis ist ebenfalls möglich.

Speiseöl: Je nach Verträglichkeit ist Raps-, Oliven-, Sonnenblumen- oder Kokosöl geeignet.

