



## Veganer Bananen-Zebrakuchen ohne Zucker [sehr speziell]

### Description

Heute gibt es mal einen, Äh, ungewöhnlichen Kuchen. Normalerweise findet ihr hier ja „richtige“ Kuchen mit ordentlich Eiern, Butter, Schokolade... Diesmal hatte ich aber Lust auf ein Experiment und habe einen veganen Zebrakuchen ausprobiert. Das Rezept mit Bananen- und Apfelmus aus „Clean Baking“ von Kathrin Runge las sich irgendwie spannend und ist ein kleines Kontrastprogramm zur Schoko-Eskalation der letzten Wochen ?. Mein Fazit? Siehe unten!



so entsteht das Zebromuster



Käse-Topping

Anschnitt Zebra-Bananenkuchen



Zebra-Bananenkuchen ohne  
Fett und Zucker



Zebra-Bananenkuchen mit  
Frischkäse-Topping



[Rezept drucken](#)

default watermark

## Bananen-Zebrakuchen ohne Zucker [sehr speziell]

... veganer Bananenkuchen ohne zugesetzten Zucker

Hier geht's um: Kuchen

Autor: Schokohimmel

### Zutaten

- 5 große sehr reife Bananen (ca. 750 g mit Schale)
- 250 g Apfelmus
- 170 ml Milch
- 3 EL Rapsöl
- gemahlene Vanille nach Geschmack
- 340 g Vollkorn-Dinkelmehl

- 3 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Back-Kakao
- 2 TL Milch
- Frosting: 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- Apfelmus nach Geschmack ca. 3 EL
- Kakaonibs

## So wird's gemacht

1. Die sehr reifen Bananen schälen und zu Mus pürieren. Ich habe sie einfach mit einer Gabel zerquetscht.
2. Mit Apfelmus, Milch, Öl und Vanille mit dem Handmixer gut verrühren, so dass keine Stückchen mehr in der Masse sind.
3. Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform am Boden mit Backpapier auslegen.
4. Die trockenen Zutaten Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermischen und nach und nach unter die Bananencreme rühren.
5. Den Teig ungefähr halbieren und unter die eine Hälfte zusätzlich Kakao und 2 TL Milch rühren.
6. Für das Zebromuster: Jeweils einige Esslöffel hellen Teig in die Mitte der Springform geben, auf den hellen Teig etwas dunklen Teig, dann wieder hellen Teig usw. Der Teig verläuft nach außen und das Muster entsteht ganz automatisch. Ihr seht es auf den Fotos.
7. Den Kuchen rund 35 Minuten backen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen.
8. Für das Frosting den Frischkäse glatt rühren und soviel Apfelmus zugeben, bis die Creme leicht säuerlich ist/wie ihr es eben mögt. Auf dem Kuchen verteilen und nach Belieben mit Kakaonibs verzieren.

## Schokohimmlische Randnotizen

Mit pflanzlicher Milch und ohne Frischkäse-Topping ist der Kuchen vegan.

Tja, wie soll ich dieses Experiment beschreiben? ? Der Bananen-Zebrakuchen ist sehr schwer, kompakt und feucht. Und wenig sauer. Klar, er ist ja auch ohne zugesetzten Zucker – aber ich hätte dennoch gedacht, dass Apfel- und Bananenmus etwas mehr Säure reinbringen. Er schmeckt ein bisschen wie diese Frucht-Energy-Riegel...

Mein persönliches Fazit: Kann man mal machen, wenn man glaubt, vegan oder „gesund“ backen zu

mÄ½ssen. Der Kuchen ist aber wirklich sehr speziell und trifft sicherlich nicht jedermanns Geschmack. Meinen auch nicht so richtig, denn meine nÄ¼chsten Kuchen werden definitiv wieder „richtige“ sein ?. Aber: Probieren geht Ä¼ber studieren!

### Category

1. Allgemein

### Tags

1. Apfelkuchen
2. Apfelmus
3. Banane
4. Bananenkuchen
5. FrischkÄ¼se
6. Kakao
7. Kakaonibs
8. Springform
9. vegan
10. Vollkorn
11. Zebrakuchen
12. Zimt

### Date Created

8. Oktober 2017

### Author

schokohimmel

default watermark