



Superschokoladiges Bananenbrot mit gesalzenen Macadamias [vegan]

Description

Was bleibt von 2020, diesem „merk-wÃ¼rdigen“ Jahr? Auf jeden Fall, dass unsere BackÃ¶fen wÃ¤hrend der Corona-Pandemie und diversen Lockdowns heiÃŸgelaufen sind! Mit [selbstgebackenem Brot](#) (wer hat die ganze verdammte Hefe gekauft?? ðŸ˜) und vielen Variationen [Bananenbrot](#) (was ja eigentlich mehr Kuchen als Brot ist). Bananenbrot war seit MÃ¤rz plÃ¶tzlich auf allen Foodblogs und Insta-KanÃ¤len *der* Renner.

Bevor ich zum heutigen Rezept komme, einem veganen Schoko-Bananenbrot mit gesalzene Macadamias, kurz zum Hintergrund: Der [Callwey-Verlag](#) hat den Bananenbrot-Trend gut erkannt und besonders nett in Buchform gegossen, denn das Werk beinhaltet 50 Rezepte von... eben Foodloggern! Ehre, wem Ehre gebÃ¼hrt... ðŸ™‰ Inspiriert von „[Bananenbrot – Back' dich gÃ¼cklich!](#)“ * ist auch dieser Schokohimmel-Post entstanden. Das Backbuch klingt interessant? Ist es! Mehr dazu steht weiter unten! ðŸ™™,



Schoko-Bananenbrot mit Macadamias



default watermark



nd Backbuch: los geht's

veganes

Bananenbrot



[Rezept drucken](#)



Superschokoladiges Bananenbrot mit gesalzenen Macadamias [vegan]

...veganes Schoko-Bananenbrot

Hier geht's um: Bananenbrot, Kuchen

Autor: Schokohimmel

superschokoladiges Bananenbrot

Zutaten

- 4 mittelgroße reife Bananen
- 1 TL Vanillepaste
- 30 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Kokosöl geschmolzen
- 100 dunkle Schokolade geschmolzen (meine: 73 % Kakaogehalt und vegan)
- 1 TL Backpulver
- 30 g Back-Kakao
- 200 g Mehl
- 100 dunkle Schokolade grob gehackt (meine: 73 % Kakaogehalt und vegan)
- 100 g gesalzene Macadamianüsse grob gehackt

So wird's gemacht

1. Eine Kastenform fetten oder mit Backpapier auslegen (oder eine Silikonform mit Wasser benetzen).
2. Bananen in einer Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken.
3. Mit dem Schneebesen Vanillepaste, Zucker und Salz unterrühren, dann geschmolzenes Kokosöl und geschmolzene Schokolade hinzugeben und alles verrühren.
4. Den Ofen auf 175° Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die trockenen Zutaten Backpulver, Kakao und Mehl mischen und zur Bananenmasse geben. Unterrühren, bis ihr einen schönen, dunklen Schoko-Teig habt.
6. Ganz zum Schluss die gehackte Schokolade und die gehackten Nüsse unterheben.
7. Den Teig in die Form füllen und das Ganze für circa 60 Minuten in den Ofen verabschieden.
8. Auskühlen lassen & genießen!

Wuhu, das Schoko-Bananenbrot ist superlecker! ☺ Es ist nämlich vor allem unfassbar schokoladig. Und damit hat es bei mir schon mal gewonnen! Die Konsistenz ist cremig-kompakt (aber klar: anders als bei fluffigem, saftigem, „normalem“ Rührkuchen mit Eiern & Co.). Die Süße kommt vor allem aus den Bananen. Da ich sonst mit relativ viel Zucker backe (Brownie- und [Cheesecake](#)-Liebe!), ist das Bananenbrot für meine Geschmacksnerven eher intensiv-herb. Espressopulver würde in den Teig auch noch total gut reinpassen! Und die Nüsse sind als knackiges Element natürlich toll.

Äußerdem: Als ich mich für das Rezept entschied, um das Backbuch zu „testen“, fiel mir erst gar nicht auf, dass es sogar vegan ist. Ich hab nur *Schokolade* und *salzige Nüsse* gelesen und war hin und weg 😊, Normalerweise backe ich nämlich eher „unvegan“, aber gerade Bananenbrot gibt es sowieso in unzähligen veganen Varianten.

PS: Probiert auch mal das [Bananenbrot mit Erdnussbutter](#) und habt ein feines Wochenende!

Rezension „Bananenbrot“

Wie versprochen, nun noch mehr Gedanken zum Buch:

Ich finde die Idee sehr bestechend, dem Lockdown-Gebäck schlechthin ein eigenes Backbuch zu widmen. Durch das Konzept, verschiedene Blogger-Rezepte zu bündeln, ist ein sehr abwechslungsreiches Werk entstanden. Sowohl Ansprache/Rezeptanleitungen als auch Bildsprache variieren ziemlich – und gerade das finde ich am allererst charmant! Es gibt Nussiges, Veganes, Schokoladiges, Auergewöhnliches (Bananen-Donuts...) und sogar Herzhaftes (Bananenbrot mit Speck! Steht auf meiner to-do-Liste! ☺•) zu entdecken und auszuprobieren. Eingeleitet wird das großformatige, hochwertige Buch von Back-Queen Cynthia Barcomi, die als gebürtige US-Amerikanerin eine ganz besondere Verbindung zum Thema „Bananenbrot“ hat und die Herkunft und den Werdegang des Gebäcks erklärt.

Kurz und knackig: Mir gefällt die Rezepte-Sammlung sehr gut. Ich werde nun in Zukunft kreativer mit reifen Bananen umzugehen wissen. Die gibt es bei mir öfter, weil ich als Läuferin eigentlich immer Bananen im Haus habe – zugleich überreife Bananen

„pur“ aber gruselig finde öÿœ Genau dann sind sie richtig zum Backen. Ich kann schon spoilern, dass ich bereits ein weiteres Rezept ausprobiert habe. Bald im Schokohimmel!

[„Bananenbrot – Back‘ dich gÄ¼cklich!“](#)* 50 Rezepte von den besten Bloggern, Ausstattung: gebunden, Seitenanzahl: 144, Preis: 20 â,-

** Der Callwey-Verlag hat mir das Buch zu Rezensionszwecken unentgeltlich zur VerfÄ¼gung gestellt. Herzlichen Dank dafÄ¼r! Schokohimmlische Meinungen werden davon nicht beeinflusst.*

Category

1. Kuchen
2. Produkttests & Buchrezensionen
3. Schokolade

Tags

1. Backbuch
2. Banane
3. Bananenbrot
4. Bananenkuchen
5. Buchrezension
6. Kastenkuchen
7. Macadamia
8. Nuss
9. Schokokuchen
10. Schokolade
11. Vanille
12. vegan

Date Created

13. November 2020

Author

schokohimmel

default watermark