



# Bananenbrot mit Blaubeeren

🕒 Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 6

🕒 Cooking time: 35 minutes

**Total time: 50 minutes**

---

## Zutaten für ein Bananenbrot (4-6 Portionen)

- 1,5 reife Bananen
- 200 g Dinkelmehl type 630
- 80g gemahlene Mandeln (oder Haselnüsse)
- 50 g Kokosblütenzucker\* (oder Rohrzucker)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron\* ( oder etwas mehr Backpulver)
- 1 EL Apfelessig (oder Zitronensaft)
- 60 ml Kokosöl + etwas Öl (oder Margarine) zum Fetten der Backform
- 150 ml Pflanzendrink (ich benutze Haferdrink von Oatly\*)
- 50-70 g TK-Heidelbeeren oder Blaubeeren (oder optional andere Beeren)
- Optional: Bananenbrot mit dunklem Mandelmus\* und Dattelsirup\* beträufelt genießen

**Außerdem:** Eine kleine Kasten-Backform (25 x 11 cm) \*[Amazon Affiliate-Links](#)

---

## Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und eine kleine Kastenform mit Kokosöl (oder Margarine) auspinseln.
2. Eineinhalb Banane schälen und mit einer Gabel ganz fein zerquetschen.
3. 200 g Dinkelmehl, 80 g gemahlene Mandeln, 50 g Kokosblütenzucker, eine Prise Salz, die zerquetschte Banane, 1 EL Zimt, 1 TL Backpulver und 1 TL Natron in eine Rührschüssel geben. 1 EL Apfelessig direkt auf das Natron träufeln, bis es beginnt zu schäumen.
4. 60 ml Kokosöl und 150 ml Pflanzendrink dazu geben und die Zutaten mit einem Löffel gründlich zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
5. TK-Heidelbeeren vorsichtig unter den Teig heben und diesen in die eingefettete Kastenform streichen.
6. Bananenbrot bei 180 Grad Umluft ca. 35-38 Minuten backen (Stäbchentest).
7. Bananenbrot abkühlen lassen, aus der Form lösen und genießen.

Dazu schmeckt Nussmus ganz besonders gut - z.B. dunkles Mandelmus oder Cashewmus und etwas Dattelsirup zum Verfeinern.