

Köstlicher veganer Bananenkuchen

Diesen Sonntag habe ich flink diesen mega leckeren Haferflocken-Bananenkuchen zubereitet und hatte einfach einen tollen Morgen. Mein Freund Julian und ich haben das Frühstück mit dieser Leckerei, ein paar Löffeln Crunchy-Erdnussmus, einem veganen Milchkaffee und viel frischem Obst so richtig genossen. Ach, ich liebe einfach schnelle und geniale Frühstücksideen. Dieser köstliche vegane Bananenkuchen gehört seit Neustem zu meinen Favoriten. Denn er lässt sich komplett zucker- und fettfrei zubereiten. Warum mir das wichtig ist? Ich esse sehr gerne süß und bin eine richtige Naschkatze. Aber ich möchte vermeiden, mich schon morgens auf die "Insulin-Achterbahn" zu begeben und kurz nach dem Frühstück bereits wieder ein Hungergefühl zu haben. Außerdem, und das wissen wir alle, ist Zucker in größeren Mengen nicht gesund - vor allem Industriezucker. Wenn man also Zucker vermeiden kann, umso besser. Und ja, ich achte auch sehr darauf, nicht unnötig viele Kalorien und Fette zu konsumieren, sonst muss ich noch mehr Runden im Fitness- und Yogastudio drehen... lach... Doch ob Zucker hin oder her - Ihr könnt diesen feinen, kleinen Kuchen so süß zubereiten, wie Ihr möchtet! Ich selbst verwende für den Kuchen 1 EL Kokosblütenzucker und die Süße der Bananen. Das reicht mir persönlich völlig aus. Probiert es aus! Schlemmt Euch gesund und schön, Ihr Lieben und lasst es Euch so richtig gut gehen. Ihr habt es Euch verdient! Freue mich schon auf Euer Feedback zu diesem Rezept, alles Liebe Lea.

Zutaten für einen kleinen Kuchen (2-3 Personen)

- 200 g glutenfreie Haferflocken Feinblatt
- 2 reife Bananen
- 2 TL Zimt
- 1 TL (Weinstein) Backpulver
- 1 kl. TL Natron (optional)
- 1 TL Zitronensaft (zum Aktivieren des Backpulvers/Natrons)
- 1 EL Kokosblütenzucker (oder ohne Zucker oder mit Rohrzucker)
- Eine Prise Meersalz
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink, Reisdink oder Haferdrink)
- Optional: 2 EL Walnüsse
- Optional: Reissirup oder Ahornsirup zum Beträufeln

Außerdem: Eine kleine Springform mit den Maßen 17 cm Durchmesser, ca. 7 cm Höhe

Zubereitung (15-20 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine kleine Springform öffnen, Backpapier über den Boden legen, Boden wieder "einklinken" und das überstehende Backpapier außenherum bis auf einen kleinen Rand abschneiden. 200 g glutenfreie Haferflocken in einen leistungsstarken Mixer geben und zermahlen. Eine Banane zerbröckeln und in den Mixer hinzu fügen. Dann 1 TL Weinstein-Backpulver und einen kleinen TL Natron dazu geben. 1 EL Zitronensaft auf Backpulver- und Natron träufeln, bis es anfängt zu schäumen. 2 TL Zimt, 1 gehäufte EL Kokosblütenzucker, eine Prise Meersalz sowie 200 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Reisdink) dazu geben und alle Zutaten im Mixer pürieren. Den

unfassbar leckeren Teig (probiert mal!) in die Backform gießen und 5 Minuten quellen lassen. Der Haferteig quillt/dickt nämlich noch etwas nach. (In der Zwischenzeit könnt Ihr die Teigreste naschen und den Mixer säubern. So mache ich es jedenfalls. Und ich lasse immer ein klein wenig mehr Teig im Mixer zurück...hmm...warum wohl ;-)?). Eine zweite Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben auf den Kuchen geben und in den Teig drücken. 1-2 TL Kokosblütenzucker sowie eine Prise Zimt darüber streuen. Frühstückskuchen bei 200 Grad Umluft 35-37 Minuten backen. Die Backzeit kann je nach Ofenart und -alter leicht variieren. Macht einfach einen "Stäbchen-Test". Den Kuchen nach der Backzeit kurz abkühlen und setzen lassen (ca. 5 Min). Dann den Kuchen mit einem scharfen, dünnen Messer vorsichtig vom Rand der Springform lösen und die Form öffnen. Einige Walnüsse (optional) hacken und über den Kuchen streuen. Bananekuchen noch warm mit Kokosblütenzucker bestreut und noch etwas Zimt bestäubt genießen. Wer mag, kann nun noch Reissirup oder Ahornsirup über den Kuchen träufeln. Was für ein Tagesstart!

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Bananenbrot mit Pekannüssen](#)
- [Super-schneller, köstlicher Heidelbeerkuchen](#)
- [Fluffiger Mandelkuchen mit Mohn & Brombeeren](#)