

# Saftiges Bananenbrot mit Nüssen

Saftig. Bananig. Mit Nüssen und Schokolade gespickt. Bananenbrot ist ein leicht süßer Kuchen auf Basis von Bananen und Mehl. Das sehr einfache Gericht begeistert seit Jahrzehnten und ist besonders für das Backen mit Kindern beliebt. Das Brot dabei wird als Snack, Dessert aber auch immer öfter als süßes Frühstück genossen. Veganer Bananenkuchen ist dabei mein absoluter Favorit. So lässt sich das klassische Rezept leicht veganisieren. Mein Lieblingsrezept für Bananenbrot ist zudem zuckerfrei. Das Ergebnis: Ein köstlicher Kuchen, der tagelang saftig bleibt. Wenn man ihn nicht schon vorher vernascht.



Saftiges Bananenbrot mit Nüssen | Foto: Linda Katharina Klein

**Zutaten (8 Portionen):** 2 Bananen + 1 Bananen zur Deko | 50 Gramm geschmolzene (vegane) Butter | 100 Gramm Ahornsirup + 2 Esslöffel zum Glasieren | 100 Milliliter Hafermilch | 1 Esslöffel Apfelessig | 250 Gramm Mehl | 150 Gramm gehackte Nüsse + 10 Gramm zur Deko (ich nehme gern eine Mischung aus Pekannüssen, Walnüssen und Haselnüssen) | 75 Gramm Schokodrops | 2 Teelöffel Backpulver | 1 Prise Salz | 0,5 Esslöffel Öl





Saftiges Bananenbrot mit Nüssen | Foto: Linda Katharina Klein

**Zubereitung (60 Minuten):** 1. Ofen auf 180° Grad vorheizen. 2. Zwei Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. 3. Geschmolzenen Butter, Ahornsirup, Hafermilch und Apfelessig unterrühren. 4. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und einrühren. 5. Nüsse hacken und mit den Schokodrops unterrühren. 6. Kastenform mit Öl einfetten und den Teig hineingeben. 7. Banane längst halbieren und mit der Schnittstelle nach oben in leicht in den Teig drücken. 8. Restliche Nüsse auf den Teig geben. 9. Kuchen für 30 Minuten backen, dann herausnehmen mit Ahornsirup bestreichen und für weitere 15 Minuten backen. 10. Kuchen vor dem Stürzen auskühlen lassen.

Jetzt noch mehr [Kuchen-Rezepte](#) wie [Marmorkuchen](#), [Schoko-Birne-Baileys-Kuchen](#) und [Carrot Cake](#) sowie weitere [amerikanische Rezepte](#) und mehr [Rezepte mit Bananen](#) entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 415 Kalorien | 21,8 Gramm Fett | 41,5 Gramm Kohlenhydrate | 7,1 Gramm Eiweiß