KIKKOMAN

Vegansk bananbrød med kardemomme

total tid **60 min.** **15 min.** tilberedningstid **45 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.527 kJ / 365 kcal

Fett: **12 g** Protein: **6 g**
Karbohydrater: **56 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

2	modne bananer (ca. 200 g)
1 ss	sitronsaft
1 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
0,8 dl	vegetabilsk olje
1 dl	plantebasert melk (f.eks. havremelk)
200 g	hvetemel
1 ts	bakepulver
0,5 ts	natron
80 g	brunt sukker
1 ts	malt kardemomme

Lønnesirupglasur:

1 ts	kokosolje
2 ss	lønnesirup
1 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt

Dessuten:

1	banan (ca. 100 g), delt i to
50 g	blåbær

TILBEREDNING

Steg 1

2 modne bananer (ca. 200 g) - **1 ss** sitronsaft - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **0,8 dl** vegetabilsk olje - **1 dl** plantebasert melk (f.eks. havremelk)
Mos bananene og tilsett deretter sitronsaft, Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt, olje og melk. Bland godt.

Steg 2

200 g hvetemel - **1 ts** bakepulver - **0,5 ts** natron - **80 g** brunt sukker - **1 ts** malt kardemomme
Bland mel, bakepulver, natron, sukker og kardemomme i en egen bolle. Tilsett de våte ingrediensene og rør om til alt er godt kombinert. Hell røren i en brødform kledd med bakepapir.

Steg 3

1 ts kokosolje - **2 ss** lønnesirup - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **1** banan (ca. 100 g), delt i to
Varm opp kokosoljen i en stekepanne, tilsett lønnesirup og Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt. Legg bananhalvdelene i pannen og karamelliser i 1 minutt på hver side.

Steg 4

50 g blåbær
Legg de karamelliserte bananhalvdelene oppå røren og ringle over resten av glasuren fra pannen. Garner med blåbær. Stek i ovnen ved 180 °C i ca. 45 minutter. La bananbrødet avkjøles før det skjæres opp og serveres.