



CHLEBEK BANANOWY

S Ł O D K O Ś C I

Chcesz poprawić komuś dzień? Upiecz mu chlebek bananowy. Gdy wczoraj oznajmiłam mojemu ukochanemu, że będę piekła chlebek bananowy, od razu rozjaśniły mu się oczy. To jeden z tych klasycznych przepisów, które każdy powinien znać. Jest prosty, szybki a w wersji, którą dla was przygotowaliśmy także zdrowy. Co sprawia, że jest zdrowy?

- 1. Białą mąkę zastąpiliśmy pełnoziarnistą.*
- 2. Słodycz w 100% pochodzi z banana i miodu - bez dodatku cukru.*
- 3. Dostarcza zdrowe tłuszcze pochodzenia roślinnego.*

Ok jesteśmy jeden krok od najlepszego na świecie chleba bananowego. Na końcu podam wam sposób by przepis był wegański, lub bezglutenowy.



CZAS
PRZYGOTOWANIA

10 MINUT



CZAS
GOTOWANIA

55 MINUT



PORCJE

1 CHLEBEK

C H L E B E K B A N A N O W Y

S K Ł A D N I K I

2 bardzo dojrzałe banany
2 jajka
2 niepełne szklanki mąki
pszennej pełnoziarnistej
1/4 szklanki ulubionego mleka
1/3 szklanki oleju kokosowego
lub innego oleju roślinnego o
neutralnym smaku
3 łyżki miodu
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka ekstraktu
waniliowego
1 łyżeczka cynamonu
Opcjonalnie do posypania:
orzechy włoskie i suszona
żurawina

P R Z Y G O T O W A N I E

- Rozgrzej piekarnik do 170 stopni C.
- W dużej misce wymieszaj ze sobą olej i miód. Następnie wbij do miski jajka, dodaj mleko i jeszcze raz wymieszaj.
- W osobnej miseczce rozgnieć banany widelcem na możliwie jak najbardziej gładką masę. Dodaj rozgniecione banany do dużej miski.
- Przyszła pora na przyprawy. Przygotuj cynamon, sodę i ekstrakt i dodaj do masy w misce mieszając. Na samym końcu za pomocą drewnianej łyżki delikatnie wmieszaj w płynne składniki mąkę. Jeśli chcesz dodać orzechy lub inne dodatki do środka ciasta - teraz jest ten moment.
- Tak przygotowane ciasto przelej do foremki wyłożonej papierem lub posmarowanej tłuszczem i wsadź do piekarnika na około 55-60 minut.
- Wiem, że po wyciągnięciu ciężko jest czekać, szczególnie, gdy tak niezmiernie w domu pachnie upieczonym chlebkiem, ale warto dać ciastu ochłonąć przez 20 minut zanim zaczniemy go kroić.

Wersja wegańska: zastąp jajka siemieniem lnianym, sięgnij po mleko roślinne a miód zastąp syropem klonowym.

Wersja bezglutenowa: użyj innej mąki. Mix bezglutenowy do ciast dobrze się nada. Nie polecam zamiany na mąkę kokosową.

*Jeśli będziesz piec chlebek bananowy z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczysz mnie na instagramie hashtagem **#kropipi**.*

Mam nadzieję, że zasmakuje ci równie dobrze jak i nam.

Smacznego