

CHLEB BANANOWY

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
12 os.	60 min.	163 kcal	4,2	25,7	4,2

Bardzo szybkie i smaczny sposób na dostarczenie potreningowych węglowodanów. Sekret tkwi w zastosowaniu bardzo, bardzo dojrzałych bananów oraz koniecznie dodaniu czekośliwki.

SKŁADNIKI

- 400g Banany (dojrzałe, obrane)
- 100 ml Mleko kokosowe
- 15g Olej kokosowy
- 70g Mąka kokosowa
- 50g Mąka jaglana
- 50g Tapioka
- 50g Mąka gryczana
- 20g Inulina
- 100g Czekośliwka
- 100g Erytrytol
- 50g Miód cynamonowy (opcjonalnie kwiatowy)
- 100g Kakao
- 30g Bio dropsy czekoladowe
- łyżeczka Wanilia bourbon
- 2 łyżeczki Kamień winny
- łyżeczka Sól himalajska
- łyżka Ocet jabłkowy

PRZYGOTOWANIE

1. Banany zblendować, połączyć dokładnie z pozostałymi mokrymi składnikami (mlekiem kokosowym, olejem kokosowym, octem jabłkowym, miodem, czekośliwką.)
2. Połowę dropsów czekoladowych odłożyć do ozdoby. Pozostałe wymieszać z masą.
3. Suche składniki wymieszać w misce, w Thermomixie (blenderze) dokładnie wymieszać z wilgotnymi.
4. Szklaną keksówkę dokładnie posmarować olejem kokosowym.
5. Chleb piec w temperaturze 170 stopni przez 35 minut i zostawić w zamkniętym piekarniku na dodatkowe 15 minut po wyłączeniu go.
6. Sprawdzić patyczkiem czy ciasto jest upieczone. Jeżeli będzie zbyt wilgotne dopiecz jeszcze kilka minut.
7. Można podawać z domowym jogurtem kokosowym.