

Chlebek bananowy fit



Autor: **sliwkawegierka**
Przepisów: **29** Ocena: **391**



3-4 os. > 60 min



łatwe przystępne



Składniki:

- 3 bardzo dojrzałe banany
- 1 łyżka nasion chia
- 3 łyżki wrzątku
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 3 łyżki oleju kokosowego (roztopiony)
- 1 i 1/2 szklanki mąki pszennej/ migdałowej/ pełnoziarnistej
- 2 łyżki marmolady morelowej/ zamiast marmolady można do ciasta dodać 2 łyżki cukru kokosowego, lub całkowicie pominąć tę opcję

Sposób przygotowania:

- 1 Nastawiamy piekarnik na 180°C.
- 2 Zaczynamy od zrobienia substytutu jajka, czyli nasionka chia zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na kilka minut, aby zrobiła się galaretka.
Do większej miski dodajemy rozgniecione banany, galaretkowate nasionka chia, cynamon, olej kokosowy i mąkę.
Delikatnie wszystko wymieszać i wylać masę do foremki, wyłożonej papierem do pieczenia.
- 3 Pieczemy około 50 minut, ale na 10 minut przed końcem pieczenia, posmarować wierzch chlebka marmoladą morelową.
Ciasto jest gotowe, gdy sprawdzając je patyczkiem, będzie on suchy.



Twoje notatki do przepisu: