



Chlebek bananowy z masłem orzechowym

★★★★★ (16)

60 minut

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (114 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 223.01 kcal 11.15%	Białko 7.47 g 14.94%	Węglowod. 33.18 g 12.29%	Tłuszcze 6.88 g 9.83%	Błonnik 2.88 g 11.52%	GDA 11.15%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Banan - 300g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 60g (3 łyżki stołowe)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 250g (16 2/3 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 72g (6 łyżeczek)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Do miski wbij jajka, dodaj miód, jogurt naturalny i rozgniecione widelcem banany. Zmiksuj całość na puszystą masę.

KROK 2: Masło orzechowe lekko podgrzej, do momentu aż całkowicie się rozpuści.

KROK 3: Do drugiego naczynia przesiej mąkę, sodę i proszek. Połącz razem z bananową masą, dodaj rozpuszczone masło i całość zmiksuj.

KROK 4: Gotowe ciasto przelej do średniej keksówki wcześniej wyłożonej papierem do pieczenia i całość piecz ok. 50 minut, do suchego patyczka. Po upieczeniu wystudź na kratce.

Smacznego!

*Wymiary keksówki (25cm x 12cm x 8cm)

