

Chlebek bananowo-arachidowy

Chlebek bananowy to prawdziwy, pełen błonnika smakołyk, a z dodatkiem masła arachidowego jest jeszcze pyszniejszy. Dodaje mu ono białka, witamin i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

3 bardzo dojrzałe, średnie banany, utłuczone (około 1 szklanki)

1/2 szklanki masła orzechowego

2 jajka

1 łyżka oleju rzepakowego

1 i 1/2 szklanki mąki razowej

1/2 szklanki kaszy owsianej, zmielonej

1/4 szklanki cukru

2 łyżki mielonego siemienia lnianego

2 łyżki proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. Lekko spryskać blachę do keksu o wymiarach 13 cm x 23 cm olejem w sprayu.
- 2) W średniej misce utrzeć banany z masłem arachidowym, jajkami i olejem. W dużej misce wymieszać mąkę ze zmieloną kaszą owsianą, cukrem, siemieniem lnianym, proszkiem do pieczenia, sodą i solą.
- 3) Zrobić zagłębienie w środku suchych składników i wlać utarte banany. Bardzo lekko wymieszać. Wlać do blachy.
- 4) Piec 40–50 minut, aż wykałaczka wbita w środek chlebka pozostanie sucha. Przełożyć na kratkę i odstawić na 5 minut, aż lekko przestygnie. Następnie wyjąć chlebek z blachy i odczekać, aż ostygnie całkowicie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 234 kcal, 7 g białka, 31 g węglowodanów, 4 g błonnika, 9 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 42 mg cholesterolu, 351 mg soli