

Ciasto bananowo-orzechowe

Proste ciasto z bananami i orzechami. Dzieci na pewno będą z niego zachwycone, a dzięki orzechom otrzymają dodatkową porcję witamin i żelaza.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut (w tym 75 minut pieczenie)

LICZBA PORCJI:

2 ciasta

SKŁADNIKI:

200 g masła
225 g twarogu
300 g cukru
2 jajka
4 banany, rozgniecione
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
475 g mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki soli
200 g orzechów włoskich, posiekanych

Lukier pomarańczowy

125 g cukru pudru
3 łyżki soku pomarańczowego
1 łyżeczka skórki otartej z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Utrzeć w misce masło i twarożek z cukrem na puszystą masę. Wbić jajka, ponownie utrzeć. Dodać rozgniecione banany, esencję waniliową, mąkę, proszek do pieczenia, sodę, sól i połowę orzechów. Wymieszać.
- 2) Przełożyć ciasto do foremek. Posypać orzechami. Piec 1 1/4 godziny w temperaturze 180°C.
- 3) Wymieszać składniki lukru, posmarować ciasto.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera 234 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 32 mg cholesterolu, 119 mg sodu, 29 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka