

# Czekoladowo-wiśniowe ciasto z bananami

Suszone wiśnie i kakao sprawiają, że czekoladowo-wiśniowe ciasto bananowe jest niezwykle aromatyczne. Dzięki użyciu kwaśnej śmietany bez tłuszczowej oraz jednego całego jajka i dwóch samych białek, jeden kawałek ciasta nie jest zbyt kaloryczny.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

## LICZBA PORCJI:

16 kawałków

---

## SKŁADNIKI:

1 szklanka wrzątku  
140 g suszonych wiśni  
50 g masła  
150 g cukru  
2 białka  
1 jajko  
1 banan, rozgnieciony  
100 ml chudej kwaśnej śmietany  
2 łyżeczki esencji waniliowej

180 g mąki  
40 g kakao w proszku  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej  
1/2 łyżeczki cynamonu  
1/4 łyżeczki soli  
25 g orzechów pekan, posiekanych

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Namoczyć wiśnie we wrzątku, a gdy zmiękną, grubo pokroić. Utrzeć w misce masło z cukrem. Dodać białka i jajko, dokładnie ubić.
- 2) Wymieszać banana, śmietanę i esencję waniliową. Połączyć mąkę z kakao, proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i solą. Dodać do masy maślanej razem z masą bananową, wiśniami i orzechami. Wymieszać ciasto. Przełożyć do foremki.
- 3) Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 kawałek zawiera: 164 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 22 mg cholesterolu, 148 mg sodu, 27 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka