

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