

Delikatne ciasto bananowe

Poszukujesz przepisu na ciasto, które rozpułynie ci się w ustach? To jest wlaŝnie ten przepis.

SKALA TRUDNOŦCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

1 ciasto

SKŁADNIKI:

5 jajek, ŝółtka oddzielone od białek
280 g mąki tortowej
300 g cukru
3 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka soli
1/3 szklanki oleju
1/3 szklanki wody
1 łyżeczka esencji waniliowej
2 banany, rozgniecione
krem czekoladowy lub inny, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć w misce mąkę, cukier, proszek do pieczenia oraz

sól. Wymieszać żółtka z olejem, wodą oraz esencją waniliową. Dodać do suchych składników, razem z rozgniecionymi bananami. Dokładnie wymieszać.

2) Ubić mikserem białka na sztywną pianę. Połączyć ją z ciastem. Przełożyć ciasto do formy o średnicy 25 cm. Ponacinać ciasto nożem, żeby usunąć pęcherzyki powietrza.

3) Piec 60 minut w temperaturze 160°C, na najniższej półce piekarnika. Po wyjęciu z piekarnika i pozostawić na godzinę. Wyjąć ciasto z formy. Posmarować jego wierzch i boki kremem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera 292 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 89 mg cholesterolu, 324 mg sodu, 50 g węglowodanów, 1 g błonnika, 5 g białka