

Eklerki bananowe

Czekoladowo-bananowa rozkosz. Eklerki bananowe są nie tylko słodkie, ale i wyglądają niesamowicie reprezentacyjnie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

1 szklanka wody
50 g masła, pokrojonego w kostkę
50 g cukru
1/2 łyżeczki soli
125 g mąki
4 jajka

Nadzienie

300 ml śmietany kremówki
3 łyżki cukru
1 łyżeczka esencji waniliowej
3-4 banany

Polewa

100 g cukru pudru
2 łyżki gorzkiego kakao
2 łyżki masła, roztopionego
1 łyżeczka esencji waniliowej
1–2 łyżki wrzątku

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w rondlu wodę, masło, cukier i sól. Dodać mąkę. Mieszać, aż powstanie gładka kula. Zdjąć z ognia, odstawić na 5 minut. Dodać jajka, po jednym, za każdym razem ucierając ciasto.

2) Umieścić okrągłą nasadkę o średnicy 2 cm w woreczku do dekoracji ciast. Nałożyć do woreczka ciasto i wycisnąć na natłuszczoną blachę paski długości 7 cm. Piec 25–30 minut w temperaturze 200°C, aż eklerki się przyrumienią. Przełożyć je na metalową kratkę, przekroić na pół, wydrążyć spody i pozostawić do ostygnięcia.

3) Ubić na sztywno śmietanę z cukrem i esencją waniliową. Rozgnieść w misce banany, dodać bitą śmietanę, mieszać. Napełnić eklerki.

4) Wymieszać w misce cukier puder, kakao, masło, esencję waniliową i wodę. Posmarować eklerki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 eklerka zawiera 323 kcal, 25 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 123 mg cholesterolu, 176 mg sodu, 22 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka