

Łatwe ciasto bananowo-orzechowe

Łatwe ciasto bananowo-orzechowe robi się z gotowego ciasta w proszku, co pozwala oszczędzić czas. Podajemy przepis na dwie niezbyt duże blaszki. Ciasta wystarczy dla sześciu głodnych osób.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

2 ciasta

SKŁADNIKI:

1 opakowanie ciasta na babkę, w proszku
2 banany, rozgniecione
1/2 szklanki orzechów włoskich i laskowych, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wyrobić ciasto zgodnie z opisem na opakowaniu. Do dać rozgniecione banany. Ucierać 2 minuty mikserem na średnich obrotach. Dorzucić orzechy, wymieszać.

2) Przełożyć do dwóch nasmarowanych tłuszczem foremek. Piec 40 minut w temperaturze 180°C. Ostudzić, następnie wyjąć z foremek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 117 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 9 mg cholesterolu, 145 mg sodu, 20 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock