

Małe ciasto bananowo-orzechowe

Banany i orzechy to niezwykle smaczne połączenie, które bardzo pasuje do kawy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

1 ciasto

SKŁADNIKI:

3 łyżki margaryny do pieczenia
70 g cukru
1 jajko
1/4 łyżeczki esencji waniliowej
40 g mąki
1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
szczypta soli
1 banan, rozgnieciony
3 łyżki orzechów włoskich, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć tłuszcz z cukrem w misce. Dodać jajka i esencję waniliową, ponownie utrzeć. Przesiać mąkę z sodą i solą, dodawać do ciasta na zmianę z masą bananową. Wsypać orzechy, wymieszać.

2) Przełożyć do wysmarowanej foremki o wymiarach 14 x 8 cm. Piec 50–55 minut w temperaturze 165°C. Odstawić na 10 minut, następnie wyjąć z foremki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 151 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 26 mg cholesterolu, 85 mg sodu, 20 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka