



Puszyste ciasto bananowe z płatkami owsianymi

★★★★★ (2)



45 minut



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (86 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

260.57 kcal

13.03%



Białko

5.57 g

11.14%



Węglowod.

36.72 g

13.6%



Tłuszcze

10.67 g

15.24%



Błonnik

2.27 g

9.08%

GDA

13.03%



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 180g (12 łyżek stołowych)
- Mąka gryczana - 80g (½ szklanki)
- Soda oczyszczona - 5g (1 ⅓ szczypty)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 0.5g (¼ łyżeczki)
- Cukier brązowy - 70g (14 łyżeczek)
- Masło ekstra - 110g (22 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Banan - 300g
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Cukier puder - 15g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.**KROK 2:** Do miski przesiej mąki, sodę, sól, cynamon i kardamon. Dobrze wszystko wymieszaj.**KROK 3:** W drugiej misce utrzyj masło z cukrem, dodaj jajka i miksuj do uzyskania puszystej, gładkiej masy. Następnie dorzuć banany i ponownie wszystko utrzyj.**KROK 4:** Mieszanekę mąk dorzuć do bananów i całość dokładnie potącz. Dodaj płatki owsiane, maślanke i wymieszaj.**KROK 5:** Gotową masę przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 35 minut, do suchego patyczka. Po ostudzeniu posyp cukrem pudrem.

Smacznego!

