

Banana bread

Ci sono moltissime versioni del banana bread e questa è senza dubbio una delle più golose che propongo e, proprio per questo, mi raccomando da consumare con moderazione! Divertiti a cercare nel sito anche altre versioni più leggere che puoi proporre come merenda per i tuoi bambini

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI COTTURA
45'

INGREDIENTI

DOSI PER UNO STAMPO DA PLUM CAKE

3 banane mature
240 g di farina TIPO 2 o altra farina a piacere
100 g di zucchero di canna
90 g di olio di semi (o 100 g di burro a temperatura ambiente)
2 uova
vaniglia
1/2 cucchiaino di cannella in polvere
buccia grattugiata di 1 limone bio
1 bustina di lievito per dolci
1/2 cucchiaino di bicarbonato
1 pizzico di sale

PER RENDERLO PIU' GOLOSO

Rendi più goloso il tuo banana bread aggiungendo all'impasto 100 g di gocce di cioccolato fondente e 50 g di frutta secca.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Per un risultato perfetto prepara 3 ciotole, nella prima riduci le banane in purea aiutandoti con una forchetta; nella seconda unisci farine, bicarbonato e lievito setacciati e nell'ultima ciotola, (la più grande) utilizza le fruste elettriche per creare una crema morbida unendo olio, zucchero, sale, vaniglia, buccia di limone grattugiata e cannella.

PASSO 2

Sempre con le fruste elettriche in azione aggiungi alla terza ciotola le uova una per volta assicurandoti di incorporarle bene. Successivamente aggiungi anche la purea di banana e in ultimo la farina unita al lievito e al bicarbonato. In pochi istanti avrai un impasto corposo e denso. Ecco il momento perfetto per aggiungere gocce di cioccolato e/o 50g di frutta secca per una super golosità

PASSO 3

Incorpora dall'alto verso il basso con una frusta a mano anche questi ultimi ingredienti. Distribuisci l'impasto nello stampo da plumcake precedentemente imburrato e infarinato e decora con la restante frutta secca. Cuoci in forno statico già caldo a 190° per 10 minuti, successivamente abbassa la temperatura a 180° e cuoci per altri 25'. Quando la cucina si riempirà dell'odore di cannella e frutta il tuo dolce sarà pronto... ma fai sempre la prova stecchino affinché sia ben asciutto anche al centro.

PASSO 4

Anche se sarà difficile aspettare, per non romperlo al taglio lascialo raffreddare un paio d'ore su una gratella prima di gustarlo.

Buon appetito!

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com