



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Chlebek bananowy bez cukru - przepis

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na chlebek bananowy wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

Czas przygotowania: 15 min

Czas całkowity: 1 godz.

Porcje: 8

Składniki

- Na ciasto:
- 5 dojrzałych bananów
- 2 średnie jajka
- 1 szklanka zmielonych na pył płatków owsianych
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/3 szklanki mleka
- 1/3 szklanki stopionego klarowanego masła
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- sól
- Na nadzienie:
- 350 g twarogu sernikowego z wiaderka
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
- 2 żółtka

Przygotowanie krok po kroku

1. Nadzienie serowe - Twaróg sernikowy przełóż do miski. Dodaj żółtka, miód, ekstrakt waniliowy oraz skórkę otartą z cytryny i dokładnie wymieszaj.

2. Suche składniki ciasta - Mąkę pszenną przesiej razem ze szczyptą soli i proszkiem do pieczenia. Dodaj zmielone płatki owsiane i dokładnie wymieszaj.
3. Mokre składniki ciasta - Banany zblenduj na jednolitą masę. Dodaj jajka, mleko, roztopione masło klarowane (ostudzone) i ekstrakt waniliowy. Wymieszaj mokre składniki łyżką lub różgą kuchenną.
4. Łączenie składników ciasta - Do masy z mokrych składników stopniowo dodawaj suche składniki i wymieszaj łyżką lub różgą kuchenną – ciasto powinno mieć jednolitą konsystencję.
5. Przygotowanie pieczenia - Formę keksówkę wyłóż papierem do pieczenia i napełnij ją ciastem do 1/3 wysokości. Na całej długości formy wyłóż nadzienie serowe, pozostawiając 2 cm odstęp od brzegów foremki. Na nadzienie wyłóż resztę ciasta i wyrównaj wierzch szpatułką lub łyżką.
6. Pieczenie - Rozgrzej piekarnik do temperatury 175 stopni Celsjusza (górną, bez termoobiegu). Piecz chlebek bananowy do suchego patyczka – 45-50 minut. Gotowe ciasto wyjmij z piekarnika i wystudź.