



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

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

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Ciasto bananowe bez cukru - przepis**

Ciasto bananowe bez cukru sprawdzi się wtedy, gdy chcesz przygotować coś słodkiego, ale bez klasycznego cukru w składzie. Warto trzymać się kolejności działań, bo przy deserach nawet drobne szczegóły wpływają na efekt końcowy. Składniki zebrałem osobno, a przygotowanie rozpisałem możliwie praktycznie.

Czas całkowity: 30 min

Porcje: 10

### **Składniki**

- 2 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 2 łyżki ciemnego miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 3 dojrzałe banany
- 1 szklanka mleka
- 0,5 kostki masła kilka kropli aromatu waniliowego
- 1 łyżeczka soli

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Masło rozpuścić rondelku na niewielkim ogniu, w tym czasie rozgnieść dokładnie banany.
2. Masło przestudzić, a następnie wymieszać dokładnie z bananami, dodać również miód, jajka i wanilie i zmiksować na jednolitą masę.
3. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i solą i dodawać do masy partiami - na przemian z mlekiem, dokładnie połączyć składniki.
4. Masę przelać do wyłożonej pergaminem foremki, wstawić do piekarnika nastawionego na 180 st. C i piec ok. 50-60 min.
5. Jeśli po upieczeniu ciasto nie będzie wystarczająco słodkie można je skropić miodem lub syropem.