

Θρεπτικό, σοκολατένιο banana bread χωρίς ζάχαρη και σε νηστίσιμη εκδοχή

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Γενικά Θέματα](#)



Είτε νηστεύετε είτε όχι, το συγκεκριμένο banana bread θα είναι ο σύμμαχός σας στις ξαφνικές λιγούρες, στον αχτύπητο συνδυασμό σοκολάτα-μπανάνα.

Στα χρόνια της πανδημίας και των lockdown, δεν υπήρχε ούτε ένα σπιτικό που να μην... επιδόθηκε στο banana bread. Πλέον, έχοντας όλοι πολλαπλά banana breads στο ιστορικό μας, ήρθε η ώρα να το πάμε ένα βήμα παραπέρα, σε μια εκδοχή που μπορεί να είναι και νηστίσιμη, δεν περιέχει ζάχαρη και βάζει και την σοκολάτα στο παιχνίδι.

Υλικά

3 ώριμες μπανάνες, λιωμένες

2 αυγά (ή 1/4 φλιτζανιού πολτό μήλου για vegans και όσους νηστεύουν)

1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο ή λάδι καρύδας

1/4 φλιτζανιού σιρόπι σφενδάμου ή μέλι

1/2 φλιτζάνι αλεύρι ολικής άλεσης

1/2 φλιτζάνι αλεύρι αμυγδάλου (προαιρετικά, για πιο πλούσια υφή)

1 κ.γ. baking soda

1/2 κ.γ. κανέλα

1/4 κ.γ. αλάτι

1/2 φλιτζάνι καρύδια ή αμύγδαλα, ψιλοκομμένα (προαιρετικά)

1/4 φλιτζανιού μαύρη σοκολάτα

Εκτέλεση

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C και βουτυρώνετε (ή απλώνετε λάδι) ένα ταψί 20x10 εκ. Σε ένα μπολ, λιώστε τις μπανάνες με ένα πιρούνι. Προσθέστε τα αυγά, το λάδι και το σιρόπι σφενδάμου (ή το μέλι) και ανακατέψτε. Σε ένα άλλο μπολ, ανακατέψτε τα άλευρα, το baking soda, την κανέλα και το αλάτι.

Προσθέστε τα υγρά υλικά στο μπολ με τα ξηρά και ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν καλά. Προσθέστε τα καρύδια ή την σοκολάτα (αν θέλετε) και ανακατέψτε.

Ρίξτε το μείγμα στο ταψί και ψήστε για 45-50 λεπτά ή μέχρι να βγει καθαρή η οδοντογλυφίδα όταν τη βάλετε στο κέντρο του κέικ. Αφήστε το banana bread να κρυώσει πριν το σερβίρετε.

clickatlife.gr