



Čokoladni bananin kruh

Ravno včeraj sem prišla z enotedenskega dopusta in ugotovila, da so v tem času banane, ki sem jih pozabila vzeti s sabo, že čisto rjave. Večina od vas bi pomislila na to, da jih zavržemo, ampak jaz sem ugotovila, da jih lahko enostavno uporabimo in iz njih spečemo božanski bananin kruh.

Banane, ki imajo že skoraj popolnoma rjav olupek niso prav nič škodljive; prav nasprotno. So veliko bolj sladke zaradi daljšega procesa dozorevanja, zato se odlično odnesejo prav pri pripravi sladice.

In tako smo prijazno okolju porabili nekaj, kar bi drugače zavržli, prav tako pa prihranili tudi svoj denar in si pripravili zdrav zajtrk, sladico ali malico, saj kruh ostane svež in sočen skoraj cel teden.

SERVINGS 10 KOŠOV

PREP 10-15 MIN | COOK 30 MIN | TOTAL 40-45 MIN

- 150g pirine moke
- 50g mletih mandljev
- 30g kakava v prahu nesladkan
 - 2 jušni žlici kokosovega sladkorja
 - 2 čajni žlički pecilnega praška
- 250g zrele banane
- 40g razkošičenih datljev
- 60g temne čokolade
- 30g kokosovega olja stopljen
- 100ml ovsenega mleka
 - 30g mandljevega/arašidovega masla po izbiri

1 Ventilacijsko pečico prižgemo na 180 stopinj C ter nastavimo pekač s kokosovim oljem.

2 V posodi zmešaj vse suhe sestavine - pirino moko, mlete mandlje, kakav, sladkor, pecilni prašek.

3 Z vilico dobro pretlači banano ter jo zmešaj s kokosovim oljem ter mlekom.

4 Nato zmešamo vse skupaj ter dodamo na koščke narezane datlje ter čokolado.

5 Vlijemo v pekač ter po vrhu razmažemo nekaj mandljevega masla.

6 Pečemo 30 min, počakamo, da se ohladi in samo še uživamo.

Bananin kruh je sladica, ki so jo začeli pripravljati v Severni Ameriki okoli leta 1930, ko se je pojavil pecilni prašek, prav tako pa so poskušali porabiti vse, kar so imeli doma - tudi "preveč" zrele banane.