



- ☐ Polévky
- ☐ Těstoviny
- ☐ Ásie
- ☐ Indie
- ☐ Česká klasika
- ☐ Jiné hlavní chody
- ☐ Dezerty

Bánánový chlapík

Kačí • Řepín • 2025-01-25

Bánánovej chleba... meh... molitanovej Starbucks, benzínky... nic o čem bych psala domů. Ale tenhle...

A navíc je za 15 v troubě...

Suroviny:

- 3 velké hodně zralé (hnědé) banány
- 75 g rozpuštěného kokosového oleje (jiného tuku)
- 2 lžíce rostlinného mléka
- 210 g hladké mouky
- 107 g cukru (hnědý)
- 1 lžička jedlé sody (PDP)
- 1/2 lžičky soli
- trocha vanilky
- 1 lžička mleté skořice
- 1 hrnek čokoládových chipsů / nasekané čokolády (90 g)
- 1/2 hrnku sekaných vlašských ořechů (56 g)

Postup:

Troubu předehřejeme na 180 C a připravíme si formu na chlebík, vymažeme nebo vyložíme pečícím papírem.

Ve velké míse rozmačkáme vidličkou nebo šťouchancem na brambory banány, přidáme rozpuštěný kokosový olej a 2 lžíce rostlinného mléka. Banány ani těsto nemixujeme, nevadí když v těstu zůstane kousek banánu.

Ve vedlejší míse smícháme sypké suroviny, hladkou mouku, cukr, jedlou sodu, sůl a skořici. Promícháme a přisypeme ke směsi banánů, promícháme, ale jen aby se vše spojilo, přílišné míchání je spíš na škodu. Přidáme kousky čokolády a sekané ořechy, promícháme a hustší těsto přesuneme do vymazané / pečícím papírem vyložené formy. Na 180 C pečeme cca 40 - 50 minut, testujeme špejlí.

A nehlídejte ho! Nikam neuteče...

Teda v troubě... pak už ho zase musíte hlídat hodně, bude hned pryč.



[Older](#)

2024-11-22

