



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Chlebek bananowy fit

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia: 45 minut

Liczba porcji: forma 11/30 cm - 900 g ciasta

W 100 g ciasta:

Wartość energetyczna	280 kcal
Węglowodany	33 g
- W tym cukry	7 g
Białko	6 g
Tłuszcze	15 g


Dieta: wegetariańska

### Składniki na ciasto

- ☐ mąka orkiszowa jasna lub pszenna pełnoziarnista ..... 240 g - 1,5 szklanki
- ☐ olej roślinny rzepakowy ..... 100 ml
- ☐ banany - rozgnieciony widelcem miąższ ..... 350 g - 3 duże
- ☐ duże jajka ..... 2 sztuki
- ☐ erytrol ..... 50 g
- ☐ cynamon i kakao ..... po pół łyżeczki
- ☐ soda oczyszczona ..... 1 płaska łyżeczka

### Składniki na dekorację

- ☐ orzechy włoskie lub pekan ..... 30 g
- ☐ mały banan ..... 1 sztuka

 Ukryj zdjęcia

## Chlebek bananowy fit

Kaloryczność tego ciasta jest taka sama jak jego klasycznej wersji. Inny jest za to skład, ponieważ nie używamy cukru, tylko erytrolu w niewielkiej ilości. Dodajemy za to zdrowe orzechy oraz kakao. Mąkę pszenną tortową zastępujemy orkiszową jasną lub pszenną pełnoziarnistą.

### ✓ Krok 1: Rozgnieć banany

Przygotuj trzy duże, bardzo dojrzałe banany lub cztery małe. Ponieważ wielkość i grubość bananów bywa różna, to dla ułatwienia możesz przełożyć ugniecione widelcem banany do szklanki o pojemności 250 ml. Powinno Ci wyjść około 1,5 szklanki rozgniecionych bananów. Jeśli masz wagę, to będzie to 350 gramów pulpy bananowej. Swoje banany zawsze rozgniatam widelcem. Nie robię tego super dokładnie. W cieście nierzadko znajdują się większe kawałki bananów.



## ▼ Krok 2: Dodaj jajka i olej

Możesz już zacząć nagrzewać piekarnik. Ustaw około 175 stopni z opcją pieczenia góra/dół. Z funkcją termoobiegu wybierz 160 stopni.

Do rozgniecionych bananów wlej 100 ml oleju roślinnego (u mnie rzepakowy) oraz wbij dwa duże jajka. Olej można zastąpić 100 ml roztopionego i całkiem przestudzonego masła. Całość dokładnie wymieszaj lub miksuj krótko na niskiej mocy miksera.

## ▼ Krok 3: Wymieszaj suche składniki

W osobnej misce wymieszaj składniki suche. Wsyp 240 gramów mąki orkiszowej jasnej lub pszennej pełnoziarnistej (ewentualnie owsianej, ale nie testowałam tego) oraz płaską łyżeczkę sody oczyszczonej i po pół łyżeczki kakao i cynamonu. Dokładnie wywieszaj lub przesiej składniki.

*Porada:* Kakao można pominąć. Cynamon można z powodzeniem zastąpić podobną ilością (można dać więcej) dobrej jakościowo przyprawy do szarlotki lub do pierniczków (przyprawa bez cukru i mąki w składzie).

## ▼ Krok 4: Zmiksuj ciasto

Składniki sypkie dodaj do miski z pulpą bananową. Wsyp też 50 gramów erytrolu i wymieszaj dokładnie całość lub miksuj krótko na niskich obrotach miksera.

*Porada:* Z podaną przeze mnie ilością erytrolu chlebek bananowy fit nie wychodzi mocno słodki. Jeśli więc wolisz słodsze wypieki to wsyp nawet dwa razy więcej erytrolu.

## ▼ Krok 5: Wylej ciasto do formy

Przygotuj sobie niedużą foremkę do wypieków. U mnie idealnie sprawdziła się keksówka o wymiarach wewnętrznych 11/30 cm. Formę wysmaruj od środka resztkami tłuszczu i obsyp bułką tartą lub otrębami. Wlej ciasto, a następnie wyłóż na nim orzechy pekan (mogą być też włoskie lub nerkowce) oraz banana przekrojonego wzdłuż na pół.

Zarówno orzechy jak i banana można pominąć. Jako dodatek do ciasta sprawdzą się kawałki daktyli lub gorzkiej czekolady.



### ▼ Krok 6: Upiecz ciasto

Formę z chlebkiem bananowym fit umieść na środkowej półce, w piekarniku nagrzanym do 175 stopni. Ustaw opcję pieczenia góra/dół. Ciasto piecz 45-50 minut. Po około 40 minutach sprawdź, czy ciasto jest już upieczone. Ostrożnie uchyl drzwi piekarnika i wbij w ciasto drewniany patyczek do szaszłyków. Jeśli po wyjęciu patyczek jest suchy, to znaczy, że chlebek jest już upieczony.

Po upieczeniu lekko uchyl drzwi piekarnika. Polecam zablokować drzwiczki rękawicą kuchenną, by zrobić tylko małą szparę. Po 10 minutach otwórz drzwi do połowy, a po chwili wyjmij ciasto z pieca. Uwolnij je z foremki i przełóż na kratkę do przestudzenia.

Chlebek bananowy fit bardzo długo zachowuje świeżość. Po przestudzeniu polecam zawinąć ciasto luźno w papier śniadaniowy, a następnie umieścić w przezroczystej torbie spożywczej lub w worku strunowym. Ciasto trzymaj w szafce do około trzech dni lub dłużej. Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

