

BANANA BREAD CON CIOCCOLATO E FRUTTA SECCA

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

3 banane mature
200-220 g farina integrale o semiintegrale
50 g di zucchero di canna integrale (tipo dulcita altromercato)
100 ml di bevanda di avena
1 cucchiaio di olio di girasole spremuto a freddo
1 bustina di lievito cremor tartaro
1 c.no di cannella
1 pizzico di sale marino integrale
100 g di frutta secca (noci, mandorle, nocciole a piacere)
80g di cioccolato fondente 70%

PROCEDIMENTO

In una terrina schiacciare bene le banane. Aggiungere la bevanda vegetale e il cucchiaio di olio, mescolando bene. Aggiungere tutti gli altri ingredienti eccetto la farina, quindi zucchero, cannella, pizzico di sale, frutta secca e cioccolato fondente.

Per ultimi aggiungere la farina e il lievito cremor tartaro, aggiustando la quantità di farina in base al composto che deve risultare cremoso ma non liquido.

Versare l'impasto in uno stampo da plumcake foderato di carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 170/180 ° C per 45 minuti circa.

