



Puszyste ciasto bananowe z płatkami owsianymi

★★★★★ (2)

45 minut

12 osób

łatwy

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (86 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 260.57 kcal 13.03%	Białko 5.57 g 11.14%	Węglowod. 36.72 g 13.6%	Tłuszcze 10.67 g 15.24%	Błonnik 2.27 g 9.08%	GDA 13.03%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 180g (12 łyżek stołowych)
- Mąka gryczana - 80g (½ szklanki)
- Soda oczyszczona - 5g (1 ⅔ szczypty)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 0.5g (¼ łyżeczki)
- Cukier brązowy - 70g (14 łyżeczek)
- Masło ekstra - 110g (22 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Banan - 300g
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Cukier puder - 15g (3 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 st opni.**KROK 2:** Do miski przesiej mąki, sodę, sól, cynamon i kardamon. Dobrze wszystko wymieszaj.**KROK 3:** W drugiej misce utrzyj masło z cukrem, dodaj jajka i miksuj do uzyskania puszystej, gładkiej masy. Następnie dorzuć banany i ponownie wszystko utrzyj.**KROK 4:** Mieszanekę mąk dorzuć do bananów i całość dokładnie potącz. Dodaj płatki owsiane, maślanke i wymieszaj.**KROK 5:** Gotową masę przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 35 minut, do suchego patyczka. Po ostudzeniu posyp cukrem pudrem.

Smacznego!

