

Alter indie banana bread

Verzija banana-kruha kojoj se uvijek rado vraćam. Krenulo je s receptom Marthe Stewart, ali toliko je kemijanja da više ne liči na original. ?



Sastojci:

- šalica (2,5 dl) brašna (ovdje integralno pirovo i raženo u omjeru 5:1)*
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1/2 žličice praška za pecivo
- 2 jaja
- prstohvat soli
- 1 žlica meda*
- 2 žlice kokosovog ulja
- 2 žlice grubo mljevenog lanenog sjemena
- 2 zrelije banane
- sok i korica 1/2 neprskanog limuna
- malo cimeta
- šaka-2 orahe
- 1 žlica kapljica tamne čokolade

Priprema:

1.

Brašno (vrhom punu šalicu) prosijte sa sodom bikarbonom i praškom za pecivo. Kokosovo ulje zagrijte da bude tekuće, ali ne i kipuće. ? Banane ogulite i izmiksajte s limunovim sokom. Nasjeckajte orahe (ne presitno).

2.

Jaja izmiješajte s prstohvatom soli i medom pa dodajte mlako kokosovo ulje. Umiješajte pripremljeno brašno i grubo mljeveno laneno sjeme. Dodajte izmiksane banane i začine (korica limuna, cimet). Na kraju umiješajte sjeckane orahe i čokoladne kapljice.

3.

Izlijte u duguljasti kalup obložen pek papirom, poravnajte pa pecite oko 1/2 sata u prethodno zagrijanoj pećnici - ovdje na 190°C (klasično grijanje). Provjerite čačalicom sredinu ako niste sigurni da li je kolač pečen - trebala bi izaći suha.

Napomene: Prohladite par minuta u kalupu pa izvadite na rešetku i ohladite kolač do kraja. Ovo je verzija 'baš po mome' i nije jako slatka; volite li slađe kolače, dodajte više meda. Kolač je sočan i dan poslije; dulje/dalje nije dogurao. ? * Dio brašna možete zamijeniti kakaom (1 žlicom) ili rogačem u prahu (cca 2 žlice) - u galeriji su i fotke s tim verzijama. Rogač nosi svoju slatkoću pa na ovaj način možete izbjeći dodavanje meda (meni med ne smeta pa ga stavim i u ovu varijantu, malo manje nego u osnovnu). Recept je napisan 11.11.2017.