JERNEJ KITCHEN

BANANIN KRUH S POLNOZRNATO MOKO

Recept za zdrav bananin kruh s polnozrnato moko, pripravljen hitro in enostavno. Odličen način za porabo banan, za zajtrk ali sladico.

ZA	1	PEKAČ (12CM X 25CM)
PRIPRAVA:	10	MINUT
PEČENJE:	50	MINUT
ČAS SKUPAJ:	60	MINUT

BANANIN KRUH S POLNOZRNATO MOKO

3 zrele banane

80 g tekočega jogurta LCA power Zelene Doline

40 g cvetličnega medu

150 g polnozrnate moke

50 g gladke bele moke

1 čajna žlička pecilnega praška

3 jajca

40 g rjavega sladkorja

1 banana za dekoracijo (poljubno)

TOOLS AND EQUIPEMENT

palični mešalnik ali blender
dve skledi
električni mešalnik
pekač 25 cm x 12 cm
papir za peko

Oglas

PRIPRAVIMO ZMES ZA BANANIN KRUH

Pečico segrejemo na 190°C. Banane, LCA Power jogurt (ali drug tekoči jogurt Zelene Doline) in med dobro pretlačimo s paličnim mešalnikom ali blenderjem. V manjšo skledo presejemo obe moki in pecilni prašek. V večji skledi (ali v kuhinjskem robotu) z električnim mešalnikom penasto stepemo jajca in rjavi sladkor. Med neprestanim rahlim mešanjem izmenjaje dodamo presejano moko in pretlačene banane, da nastane gladka zmes.

SPEČEMO

Manjši pekač (velikosti približno 25 cm x 12 cm) obložimo s papirjem za peko (tudi ob straneh, tako da gleda nekaj papirja čez daljši stranici). Testo vlijemo v pekač. Poljubno lahko dodatno banano olupimo, vzdolž prerežemo na polovico in položimo s prerezano stranjo na vrh testa. Postavimo v ogreto pečico na srednjo rešetko in pečemo 50 - 60 minut pri 190°C.

POSTREŽEMO

Pečen bananin kruh vzamemo iz pečice. Previdno primemo za daljši stranici papirja za peko in ga prestavimo na rešetko. Ohladimo na rešetki, razrežemo in postrežemo za zajtrk ali sladico.

© Copyrights 2024. All rights reserved. Designed by jernejkitchen team.