



## Chlebek bananowy z masłem orzechowym

★★★★★ (13)

🕒 60 minut

🍴 8 osób

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**255 kcal** / 1 porcję (114 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>223.01 kcal</b> 11.15%	🍗 Białko <b>7.47 g</b> 14.94%	🍞 Węglowod. <b>33.18 g</b> 12.29%	🍷 Tłuszcze <b>6.88 g</b> 9.83%	🌾 Błonnik <b>2.88 g</b> 11.52%	<b>GDA</b> <b>11.15%</b>
--	-------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨🍳 Składniki

- Banan - 300g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 60g (3 łyżki stołowe)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 250g (16 2/3 łyżki stołowej)
- Miód pszczoły - 72g (6 łyżeczek)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Do miski wbij jajka, dodaj miód, jogurt naturalny i rozgniecione widelcem banany. Zmiksuj całość na puszystą masę.

KROK 2: Masło orzechowe lekko podgrzej, do momentu aż całkowicie się rozpuści.

KROK 3: Do drugiego naczynia przesiej mąkę, sodę i proszek. Połącz razem z bananową masą, dodaj rozpuszczone masło i całość zmiksuj.

KROK 4: Gotowe ciasto przelej do średniej keksówki wcześniej wyłożonej papierem do pieczenia i całość piecz ok. 50 minut, do suchego patyczka. Po upieczeniu wystudź na kratce.

Smacznego!

\*Wymiary keksówki (25cm x 12cm x 8cm)

