



## 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%	<b>GDA</b> 13.03%
---	------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Mąka pszena pełnoziarnista - 180g (12 łyżek stołowych)
- Mąka gryczana - 80g (1/2 szklanki)
- Soda oczyszczona - 5g (1 2/3 szczypty)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 0.5g (1/4 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 (1/2 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Cukier puder - 15g (3 łyżeczki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.**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:** Mieszankę 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!



