Bezglutenowy chlebek bananowy z jogurtowym lukrem i świeżymi owocami

Amarello

Polecane na: **ciasta**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min

12 porcji

Składniki:

- dojrzałe banany - 3 szt.
- olej z pestek winogron - 90 g
- cukier trzcinowy - 70 g
- miód - 1 łyżka
- jajka - 2 szt.
- mąka ziemniaczana - 70 g
- mąka owsiana - 50 g
- soda - 1 łyżeczka
- proszek do pieczenia bezglutenowy - 1/2 łyżeczka
- napój sojowy - 3 łyżka
- orzechy włoskie - 25 g
- orzechy nerkowca - 25 g
- żurawina suszona - 15 g
- kakao - 1 łyżka
- lukier jogurtowy: cukier puder - 5 łyżka
- jogurt grecki - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- świeże owoce: sezonowe najlepiej kwaśne – jeżyny, porzeczka itd. - 1 trochę

Dodatkowe info:

Owoce można zastąpić bakaliami lub całkiem pominąć.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Piekarnik nagrzewamy do temperatury 170 stopni.

Banany obieramy i rozgniatamy widelcem. Do jednej miski dajemy olej, cukier, miód, całe jajka, i mleko sojowe, wszystko miksujemy dokładnie. W drugiej misce mieszamy mąki: amarantusową, owsianą i ziemniaczaną z proszkiem do pieczenia bezglutenowym, sodą i dodajemy do masy jajecznej. Krótko mieszamy, dodajemy grubo posiekane bakalie, mieszamy kilkoma ruchami.

KROK 2: Foremkę o wymiarach 30cmx11cm smarujemy masłem (lub olejem kokosowym) i wylewamy około ¾ ciasta. Do resztki dodajemy kakao, mieszamy i wykładamy na środek ciasta. Formę z ciastem wkładamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy około 40 min (góra-dół) do suchego patyczka. (po wbiciu wykałaczki, powinna być sucha, jeśli będzie oblepiona

ciastem należy pozostawić ciacho w piekarniku
jeszcze kilka minut i po raz kolejny sprawdzić
czy jest już gotowe)

KROK 3: Upieczone ciasto studzimy najpierw około 15 min w formie a następnie delikatnie wykładamy je na kratkę do studzenia.

Gdy ciasto zupełnie ostygnie możemy przygotować lukier. Do miseczki dajemy wszystkie składniki: cukier puder, sok z cytryny i jogurt grecki i dokładnie mieszamy. Lukier powinien być gładki, błyszczący, gęsty ale jednocześnie lejący. (Jeśli jest zbyt rzadki dodajemy więcej cukru pudru, jeśli zbyt gęsty dodajemy odrobinę jogurtu)

Chlebek bananowy polewamy lukrem, ozdabiamy świeżymi kwaśnym owocami, lub bakaliami.