Chlebek bananowy z sezamem i płatkami kasztanowymi bez cukru

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox, śniadanie**

Warto wiedzieć:

50 min

12 porcji

Składniki:

- dojrzałe banany - 3 szt.
- mąka orkiszowa jasna - 1 i 1/2 szklanka
- jaja - 3 szt.
- miód gryczany - 1/2 szklanka
- płatki kasztanowe - 2 łyżka
- mąka sezamowa - 2 łyżka
- olej - 1/2 szklanka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- babka płesznik - 1 łyżeczka
- nasiona chia - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banany obierz ze skórki, jednego z nich przetnij wzdłuż i odstaw na bok. W młynku do kawy zmiel sezam. Dwa pozostałe banany ugnieć w misce tłuczkiem do ziemniaków lub widelcem. Wbij jaja i wlej miód, ubij mikserem na szybkich obrotach. Dodaj przesianą mąkę i resztę składników suchych. Wymieszaj na jednolite ciasto. Do podłużnej formy wysmarowanej masłem lub innym tłuszczem i oprószonej np. mielonym lnem przelej ciasto. Na wierzch połóż wcześniej przecięte banany. Piecz w 175 stopniach przez 50 minut.