

Pan di banana



Cosa serve

- 3 banane mature;
- 120 gr. di farina integrale;
- 120 gr. di farina d'avena. In alternativa, va bene anche la farina di farro;
- 70 gr. di zucchero di canna;
- 50 gr. di cioccolato extra fondente in gocce;
- 50-70 gr. di noci spezzettate;
- 125 gr. di yogurt bianco. Se segui un'alimentazione vegana, conoscerai senz'altro meglio di me tutte le alternative allo yogurt di origine animale;
- 50 ml. di olio di girasole;
- 1 bustina di lievito;
- 1 pizzico di sale;
- cannella in polvere, a piacere.

Come si prepara

Se hai un mixer, devi semplicemente versare tutto dentro e frullare per qualche minuto: prima le banane sbucciate e tagliate a fette, poi lo zucchero, l'olio e lo yogurt; infine, tutto il resto.

Se non hai un mixer, è ora di comprarlo. Oppure usa mani e utensili, come hanno sempre fatto le nonne.

Ungi con un filo di olio uno stampo da plumcake. Se non hai uno stampo da plumcake, è ora di comprarlo. Oppure usa uno stampo qualsiasi per torte.

Versa l'impasto nello stampo e spolveralo con un po' di zucchero di canna. Se vuoi, puoi aggiungere qualche fiocco d'avena o noci sbriciolate.

Cuoci in **forno statico preriscaldato, a 180° per 50 minuti.**

Chi ha preparato questa scheda?

Annalisa Di Salvatore

Non è una cuoca e non ha un blog di cucina. Di mestiere fa la copywriter e nel tempo libero le piace cucinare.