

Banana bread ai mirtilli

Vegan e senza glutine

PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **45 min** DOSI PER:
8 persone

Per la serie “mai più senza”, dopo aver scoperto quanto è buono il banana bread, ho iniziato a sperimentare e a produrne a profusione.

Tra i tanti esperimenti, oggi mi sono messa all’opera per preparare questa versione, a base di farina di grano saraceno, quindi naturalmente senza glutine, ma dalla consistenza perfetta.

Ingredienti

- 4 banane mature
- 30 gr di mirtilli freschi
- 200 gr di farina di grano saraceno
- 50 gr di farina di mandorle
- 40 gr di zucchero di canna
- 25 gr di semi di chia
- la buccia grattugiata di 1/2 limone
- 1 pz di sale
- 1 pz di vaniglia in polvere
- 20 ml di sciroppo d’acero
- 10 ml di acqua
- 100 ml di latte di mandorle (o altro latte vegetale)
- 50 ml di olio di semi

- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio purissimo

Procedimento

1. In un bicchiere unisci i semi di chia con 10 ml di acqua e tieni da parte.
2. Aiutandoti con una forchetta, schiaccia tre banane in un recipiente, fino ad ottenere una crema piuttosto uniforme.
3. Aggiungi il semi di chia che nel frattempo avranno rilasciato la loro gelatina, lo sciroppo d'acero, il latte vegetale, l'olio di semi e mescola per uniformare.
4. Infine aggiungi tutti gli ingredienti ti secchi e mescola bene.
5. Versa l'impasto in uno stampo da plumcake precedentemente unto e decora in superficie con la banana tagliata in due e i mirtilli.
6. Inforna per 45 minuti a 170/180 gradi.
7. Sforna e lascia raffreddare prima di sformarlo e servirlo tagliato a fette, magari accompagnato con dello yogurt vegetale.

