

Banana bread variegato al cioccolato vegan e glutenfree

PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **45 min** DOSI PER:
6 persone

Il primo banana bread non si scorda mai ed eccomi quindi a cimentarmi in questa preparazione famosissima, molto semplice e veloce da realizzare, gustosa e nutriente.

Ingredienti

- 300 gr di farina di avena certificata senza glutine
- 100 gr di zucchero di canna integrale
- 20 gr di cacao amaro in polvere
- 10 gr di polvere lievitante
- 40 gr di noci
- 1/3 di cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1 pz di sale marino integrale
- 3 banane mature
- 40 ml di olio di semi di mais
- 200 ml di latte vegetale
- □40 ml di acqua calda

Procedimento

1. Schiaccia con la forchetta 2 banane, poi mescolale

insieme all'olio di semi e al latte vegetale.

2. A parte riunisci le polveri, ossia la farina di avena, lo zucchero, la polvere levitante, la vaniglia e il sale.
3. Taglia grossolanamente le noci e uniscile agli ingredienti secchi.
4. Amalgama gli ingredienti secchi con il composto di banane e mescola bene, in modo da ottenere un impasto uniforme.
5. Versa metà impasto in una terrina a parte, alla quale aggiungerai il cacao disciolto nell'acqua calda.
6. Versa in due composti nello stampo da plumcake oliato alternandoli e ricopri la superficie con la banana rimasta tagliata in due.
7. Inforna il bananabread a 170 gradi per 45 minuti.
8. Aspetta che si raffreddi completamente prima di sformarlo e servirlo a fette.

