

Wegański chlebek bananowy z kardamonem

Czas ogółem **60 min** 15 min Czas przygotowania 45 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.527 kJ / 365 kcal

Tłuszcz: **12 g** Białko: **6 g**

Węglowodany: **56 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

- 2** dojrzałe banany (ok. 200 g)
- 1 łyżka** soku z cytryny
- 1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
- 80 ml** oleju roślinnego
- 100 ml** mleka roślinnego (np. owsianego)
- 200 g** mąki pszennej
- 1 łyżeczka** proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki** sody oczyszczonej
- 80 g** brązowego cukru
- 1 łyżeczka** mielonego kardamonu
- Glazura klonowo-sojowa:**
- 1 łyżeczka** oleju kokosowego
- 2 łyżki** syropu klonowego
- 1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
- Dodatkowo:**
- 1** banan (ok. 100 g), przekrojony na pół
- 50 g** borówek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 dojrzałe banany (ok. 200 g) - **1 łyżka** soku z cytryny - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **80 ml** oleju roślinnego - **100 ml** mleka roślinnego (np. owsianego)
Banany rozgnieć na purée. Dodaj sok z cytryny, Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, olej i mleko. Dobrze wymieszaj.

Krok 2

200 g mąki pszennej - **1 łyżeczka** proszku do pieczenia - **0,5 łyżeczki** sody oczyszczonej - **80 g** brązowego cukru - **1 łyżeczka** mielonego kardamonu

W osobnej misce połącz mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier i kardamon. Dodaj mokre składniki i mieszaj, aż się połączą. Przelej ciasto do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.

Krok 3

1 łyżeczka oleju kokosowego - **2 łyżki** syropu klonowego - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1** banan (około 100 g), przekrojony na pół

Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Dodaj syrop klonowy i Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Umieść na patelni przekrojonego na pół banana i karmelizuj go przez 1 minutę z każdej strony.

Krok 4

50 g borówek

Ułóż plasterki karmelizowanego banana na cieście i polej resztą glazury z patelni. Udekoruj borówkami.

Piecz w temperaturze 180°C przez około 45 minut.
Odstaw chlebek bananowy do ostygnięcia przed
pokrojeniem i podaniem.