

BANANŲ DUONA

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Antradienis, 2018 Sausis 23 20:17



Reikės:

- * 5 bananų;
- * 1 stiklinės miltų;
- * 1 saujos migdolų riešutų;
- * 2/3 stiklinės vandens;
- * 1 v. šaukšto kokosų aliejaus;
- * 1 a. šaukštelio cinamono;
- * 1/2 a. šaukštelio sodos;
- * 2 v. šaukšto obuolių acto;
- * žiupsnelio druskos;
- * kelių gabalėlių šokolado;
- * šaldytų uogų.

Gaminimas:

Į Vitamix smulkintuvą dedame 4 bananus, kokosų aliejų, beriamė migdolų riešutus, cinamoną, druską, pilame vandenį ir viską malame iki vientisos masės. Į gautą masę beriamė miltus ir smulkintuvo pagalba gerai išmaišome. Nedideliame indelyje į obuolių actą beriamė sodą. Sodai suputojus atsargiai ją įmaišome į bananų duonos ruošinį. Paruoštą tešlą pilame į Lurch kepimo formą. Bananų duonos viršų papuošiame perpjautu bananu, šaldytomis uogomis, įsmeigiame šokolado gabalėlių. Formą dedame į iki 200 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepame 45 minutes.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=<https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/bananinis greit.jpg>}

Atnaujinta Antradienis, 2018 Sausis 23 20:50