BANANA BREAD CON PRUGNE DELLA CALIFORNIA E GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE

"Questo gustoso dolce è arricchito da alimenti alleati della nostra salute: le Prugne della California, così come le banane, sono ad alto contenuto di potassio, indispensabile per la normale funzione muscolare. La ricetta di questo dolce è quindi l'ideale per recuperare le energie dopo una sessione di allenamento per il sostegno dello scheletro. Se temete che la dolcezza delle Prugne della California possa nuocere alla vostra linea, potete ricredervi: hanno un indice glicemico basso, grazie alla presenza di fibre e alla natura dei glucidi, in particolare sorbitolo", conclude Annamaria Acquaviva.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Porzioni: 9

Ingredienti:

Ingredienti per 9 porzioni:
2 banane
2 uova
200 ml bevanda di soia naturale
100 g farina di avena integrale
50 g farina di cocco
1/2 bustina di lievito
15 g gocce di cioccolato fondente



60 g prugne della California
crema di mandorle per guarnire (facoltativo)

Procedimento:

1. Sbucciate le banane, tagliatele a rondelle e schiacciatele bene con i rebbi di una forchetta fino ad ottenere una purea. In una ciotola unite gli ingredienti liquidi: le 2 uova, il latte vegetale, la purea di banana e amalgamate con l'ausilio di una frusta. Unite le gocce di cioccolato fondente e le Prugne della California tagliate a pezzetti (tenetene qualcuna da parte per la guarnizione) e girate di nuovo.
2. In un'altra ciotola unite la farina di avena integrale, la farina di cocco e il lievito setacciati e mescolateli. Unite poi gli ingredienti secchi a quelli liquidi e amalgamate tutto utilizzando un cucchiaio.
3. Mettete il composto così ottenuto in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno, aggiungete le restanti Prugne della California in superficie e poi cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per 45 minuti circa (fate la prova stecchino per verificare la cottura)..

Suggerimenti per servire:

Togliete il banana bread dal forno, fatelo intiepidire, tagliatelo a fette e servitelo guarnendo, se lo desiderate, con la crema di nocciole 100%.

Link al sito:

https://www.californiaprunes.net/it/recipes/banana-bread-con-prugne-della-california-e-gocce-di-cioccolato-fondente