



Chec cu banane, vegan

Pași: 5

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

250 g	făină	100 g	zahăr
100 g	zahăr brun	3 linguri	praf de copt
1/4 linguriță	sare	1 linguriță	scorțișoară
1/2 linguriță	cardamon	340 g	banane pasate
125 ml	lapte de migdale	60 ml	unt vegan topit (margarină)
200 g	nuci tocate grosier		

Mod de preparare

Acest chec delicios, cu ingrediente pe bază de plante și cu o delicată aromă de turtă dulce, este potrivit la desert sau chiar la micul dejun, în compania unei căni de ceai aromat.

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 180°C și tapetează o tavă cu hârtie de copt.

Pasul 2. Amestecă ingredientele uscate: făina, zahărul, praful de copt, sarea, scorțișoara și cardamonul, apoi, pe cele umede: bananele pasate, laptele și untul vegan sau margarina.

Pasul 3. Amestecă ingredientele uscate cu cele umede, iar la final, adaugă $\frac{3}{4}$ din nucile tocate grosier.

Pasul 4. Toarnă compoziția în tavă, nivelează ușor deasupra și presară restul de nuci.

Pasul 5. Dă la cuptor, timp de 60 de minute.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Chec cu banane, vegan

Stand 19.11.2023