

Μπανανόψωμο

Ένα από τα αγαπημένα μου φρούτα είναι οι μπανάνες. Καμμιά φορά παίρνω τόσες πολλές από τον μανάβη, που δεν προλαβαίνω να τις φάω όλες και μαυρίζουν! (Όχι από το κακό τους αλλά γιατί ωριμάζουν γρήγορα!). Τότε φτάνει η ώρα του μπανανόψωμου!! Θα ακούσετε να το λένε και κέικ μπανάνας. Όπως και να το ονομάσετε είναι πεντανόστιμο και πολύ υγιεινό! Ιδανικό για σνακ ή πρωινό.



- 3-4 ώριμες μπανάνες
- 4 κουτ. μέλι
- 1/2 φλιτζ. ελαιόλαδο
- 2 αυγά
- 1 φακελάκι βανίλια
- 2 φλιτζ. αλεύρι
- 1 κουτ. γλ. σόδα
- 1/2 κουτ.γλ. αλάτι
- 1/2 φλιτζάνι Χοντροκομμένα καρύδια
- 1/2 φλιτζάνι Ξανθές σταφίδες

Ρίχνεις στο μπολ του μίξερ το ελαιόλαδο και το μέλι και τα χτυπάς καλά. Προσθέτεις με την σειρά αυγά-μπανάνες-βανίλια-αλεύρι-1/2 κουτ. σόδα-αλάτι-καρύδια. Συνεχίζεις να χτυπάς μέχρι να γίνουν ένας ομοιόμορφος πολτός. Με το άλλο μισό κουταλάκι σόδα που περίσσεψε πασπαλίζεις τις σταφίδες και τις προσθέτεις και αυτές μέσα στο μείγμα. Καθώς ψήνονται θα φουσκώσουν λόγω της σόδας και έτσι δεν θα βρεθούν στον πάτο του ταψιού! Απλώνεις σε ένα μικρό ταψάκι αντικολλητικό χαρτί ψησίματος ή αν θες αλείφεις στον πάτο λίγο βούτυρο. Ρίχνεις το μείγμα. Βάζεις το ταψάκι σου στον προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνεις για 50 λεπτά. Για να τσεκάρεις αν ψήθηκε, βουτάς ένα μαχαιράκι στο κέντρο του ψωμιού. Αν βγει καθαρό, το μπανανόψωμο έχει ψηθεί αρκετά και είναι έτοιμο!

Για να το κάνεις λιγότερο γλυκό, μπορείς να χρησιμοποιήσεις το μισό μέλι.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις και αλεύρι ολικής που θα κάνει το μπανανόψωμο πιο θρεπτικό και υγιεινό.