

Κεικ Μπανάνας

Υ
Π
έ
ρ
ο
Χ
ο
λ
ι
Χ
ο
υ
δ
ι
α
σ
τ
ό
μ
Π



ανανοκέικ με τέλεια υγιεινά καρύδια. Είναι πολύ πιο υγιεινό από άλλες εκδοχές επειδή χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο και καρύδια. Αν θέλετε μπορείτε να το κάνετε και με αλεύρι ολικής άλεσης.

Υλικά:

- 2 αβγά
- 250 γρ. Φαρίνα Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 100 γρ. άχνη ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο ARISTON
- 150 γρ. γιαούρτι Total πλήρες
- 4 μπανάνες ώριμες
- 1 κουταλιά μέλι
- 1/2 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic
- 1 μπολάκι ολοκληρα καρύδια

Για την κρέμα και το σερβίρισμα

- 100 ml Κρέμα Γάλακτος πλήρες
- 100 gr γιαούρτι Total πλήρες
- 2 ώριμες μπανάνες παγωμένες
- 2 κουταλιές άχνη ζάχαρη
- 100 γρ λιωμένη σοκολάτα κουβερτούρα

Εκτέλεση 1) Σε ένα άδειο μπολ σπας τα αυγά και ανακατεύεις με την άχνη ζάχαρη 2) Προσθέτεις λάδι και γιαούρτι και ανακατεύεις με ένα σύρμα 3) Βάζεις στο μείγμα μέλι και αλάτι και τις καθαρισμένες μπανανες σε κομματάκια 4) Ρίχνεις τη φαρίνα και τα καρύδια (Τα καρύδια πριν τα ρίξεις τα αλευρώνεις ελεφρά) 5) Σε λαδωμένο και αλευρωμένο ταψί βάζεις το μείγμα και ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 35 λεπτά **Για το σερβίρισμα** 6) Βγάζεις από την κατάψυξη παγωμένες μπανανες και τις αφήνεις 4-5 λεπτά εκτός. 7) Λιώνεις σε μπεν μαρί σοκολάτα κουβερτούρα 8) Βάζεις στο μπλέντερ τις παγωμένες μπανάνες μαζί με γιαούρτι και χτυπάς να γίνει κρέμα 9) Χτυπάς στο μίξερ την κρέμα γάλακτος για να γίνει σαντιγί. Μπορείς να το κάνεις και σε ποτήρι με δυνατό μηχανηματάκι για φραπέ. 10) Σε μπολ ρίχνεις την κρέμα μπανάνας και τη σαντιγί ανακατεύοντας με ήρεμες κινήσεις. 11) Σε ποτήρι βάζεις ένα κομμάτι κέικ κομμένο σε κομματάκια και προσθέτεις από πάνω κρέμα και σοκολάτα μαζί. Αν θες βάζεις και μερικά τριμμένα φουντούκια!

Σερβίρουμε με ένα ζεστό τσάι **TuVunu**

