



✂ Dessert ⌚ 90 min

## Pane vegano con arachidi e banane Chiquita

Una fetta di plumcake alle banane, veloce e facile da realizzare, è un'opzione vegana perfetta per il tè del pomeriggio.

1

Preriscaldare il forno a 200°C. Ungere e rivestire uno stampo da 450 g con carta da forno. Schiacciare con una forchetta le banane Chiquita. Unire l'olio e lo zucchero. Aggiungere farina, lievito in polvere, cannella e lavorare bene il composto. Aggiungere 50 g di arachidi e accertarsi che si spargano uniformemente nel composto.

2

Versare l'impasto nello stampo e cospargere con i 20 g rimanenti di arachidi. Cuocere in forno per 30 minuti, coprendo con carta stagnola. Lasciare cuocere per altri 40 minuti o fino a quando uno stecchino infilato non fuoriesca perfettamente pulito. Rimuovere dal forno e lasciare raffreddare prima di affettare.

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

3 banana Chiquita  
1/3 cup olio vegetale  
1/2 cup zucchero di canna chiaro  
1 1/3 cups farina semplice, più una quantità extra per spolverare  
3 tsp lievito in polvere  
3 tsp cannella  
1/4 cup arachidi salate a pezzi

### VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

334 kcal Calorie  
14.2g Grassi  
1.4g Saturi  
48.7g Carboidrati  
18.8g Zuccheri  
3.4g Fibre  
5.6g Proteine  
0.3g Sale

SUGGERIMENTO: Per dare un tocco più goloso, aggiungere delle scaglie di cioccolato.