



✂ Breakfast ⌚ 60 min

Pane vegano al pandano con banane Chiquita biologiche

Se hai delle banane Chiquita molto mature, non buttarle! Usale per preparare un delizioso pane dolce vegano al pandano con banane Chiquita biologiche.

1

Preriscaldare il forno a 160°.

2

Schiacciare con una forchetta le banane Chiquita.

3

Frullare le banane Chiquita con il latte di cocco e l'olio di cocco, lo sciroppo d'acero, il latte di mandorla e la pasta di pandano a velocità media per circa 2 minuti.

4

In un'altra ciotola, mescolare la farina di mandorle e riso, la

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 banane Chiquita extra-mature
240 mL di latte di cocco
30 mL di latte di mandorla
80 mL olio di cocco
120 mL sciroppo d'acero
120 g farina di mandorla
90 g farina di grano saraceno
60 g farina di riso
45 g pandan paste
13 g zucchero di cocco
40 g fecola di patate
5 g bicarbonato di sodio
40 g di scaglie di cocco
Chiquita banana pieces + mint

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

362 Calorie
22,5 g Grassi
12,7 g Saturi
34,1 g Carboidrati
15,1 g Zuccheri
2,9 g fibra
5 g Proteine
0,2 g Sale

farina di grano saraceno, la fecola di patate, il lievito e lo zucchero di cocco.

5

Versare il composto nella ciotola con gli ingredienti secchi. Usando un cucchiaio (di legno), mescolare fino a ottenere un impasto denso e uniforme.

6

Ungere lo stampo per dolci con burro e farina o rivestirlo con della carta da forno. Quindi versare l'impasto nello stampo. Far cuocere per circa 30 minuti, quindi lasciare raffreddare la torta.

7

Cuocere al forno i fiocchi di cocco per circa 5 minuti a bassa temperatura.

8

Spennellare la parte superiore con lo sciroppo d'acero e spargervi sopra i fiocchi di cocco.

9

A piacere, guarnire con foglie di menta e fettine di banana Chiquita.