

Banana bread vegano con cardamomo

Tempo totale **60 Min** 15 Min Tempo di preparazione **45 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.527 kJ / 365 kcal

Grassi: **12 g** Proteine: **6 g**

Carboidrati: **56 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

- 2** banane mature (circa 200 g)
- 1 cucchiaio** di succo di limone
- 1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
- 80 ml** di olio vegetale
- 100 ml** di bevanda vegetale (ad es. bevanda all'avena)
- 200 g** di farina 00
- 1 cucchiaino** di lievito per dolci
- 0,5 cucchiaino** di bicarbonato di sodio
- 80 g** di zucchero di canna
- 1 cucchiaino** di cardamomo in polvere
- Glassa allo sciroppo d'acero e soia:**
- 1 cucchiaino** di olio di cocco
- 2 cucchiai** di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
- Per completare:**
- 1** banana (circa 100 g), tagliata a metà
- 50 g** di mirtilli

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 banane mature (circa 200 g) - **1 cucchiaio** di succo di limone - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **80 ml** di olio vegetale - **100 ml** di bevanda vegetale (ad es. bevanda all'avena)
Schiaccia le banane fino a ottenere una purea, poi aggiungi il succo di limone, la Salsa di Soia Kikkoman a Basso Contenuto di Sale, l'olio e la bevanda vegetale. Quindi mescola bene.

Passaggio 2

200 g di farina 00 - **1 cucchiaino** di lievito per dolci - **0,5 cucchiaino** di bicarbonato di sodio - **80 g** di zucchero di canna - **1 cucchiaino** di cardamomo in polvere
In una ciotola a parte, unisci la farina, il lievito, il bicarbonato, lo zucchero e il cardamomo. Aggiungi gli ingredienti liquidi e mescola finché l'impasto non è omogeneo. Versa il composto in uno stampo da plumcake rivestito di carta da forno.

Passaggio 3

1 cucchiaino di olio di cocco - **2 cucchiai** di sciroppo d'acero - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1** banana (circa 100 g), tagliata a metà
In una padella, scalda l'olio di cocco, aggiungi lo sciroppo d'acero e la Salsa di Soia Kikkoman a Basso Contenuto di Sale, quindi adagia la banana tagliata e caramellala per 1 minuto per lato.

Passaggio 4

50 g di mirtilli
Disponi le fette di banana caramellata sopra

l'impasto e irrorale con la glassa rimasta in padella.
Guarnisci con i mirtilli. Cuoci a 180 °C per circa 45
minuti. Lascia raffreddare il banana bread prima di
tagliarlo e servirlo.