

Chec cu banane



Dragilor, recomandarea de astazi este tot una dulce, si tot de post ☐ , un chec cu banane aromat si atat de bun incat cu greu veti crede ca nu contine oua sau lapte. Incercati-l si va veti convinge singuri!!!

Ingrediente:

- 3 banane coapte
- 180 g zahar
- 2 plicuri zahar vanilat (20 g)
- 180 ml ulei
- 250 g faina
- 1 lingurita rasa cu bicarbonat
- 1 lingurita praf de copt
- un varf de cutit sare
- o lingurita coaja de lamaie rasa
- 1/2 cana cu alune/migdale/nuci
- zahar pudra

Sfat: daca nu va plac alunele sau migdalele ori nucile, nu le adaugati! ☐ Puteti sa le inlocuiti cu nuca de cocos, cum am facut la aceasta delicioasa **prajitura cu banane si ciocolata**. Sau sa nu adaugati deloc! De asemenea, daca va place ciocolata neagra, puteti sa acoperiti checul cu un strat subtire de ciocolata (100 g ciocolata cu minim 70% cacao).

Deliciosul chec refacut astazi, 21 martie 2025, sub forma de prajitura (am folosit forma mea de portelan dreptunghiulara de aproximativ 30/20 cm). De data asta, am adaugat in plus 2 linguri de cacao si inca o lingurita de praf de copt. Prajitura, surprinsa sub ultimele raze de soare ale zilei ☐





Mod de preparare:

Incalziti cuptorul la foc mediu (170 grade C). Tapetati baza unei forme de chec cu hartie de copt (taiata in asa fel incat sa acopere perfect baza).

Pentru aluatul de chec, puneti alunele la copt pentru cca. 10 minute intr-o tava, la foc moderat. Amestecati din cand in cand. Lasati-le la racit si tocati-le la robotul de bucatarie (sau prin masina de tocat).

Pasati bananele, bine coapte, cu dosul unei furculite. Puneti-le intr-un castron impreuna cu uleiul, zaharul, zaharul vanilat si coaja de lamaie. Amestecati pana cand peretii vasului raman curati. Separat, amestecati faina cernuta cu bicarbonatul, sarea, praful de copt si alunele macinate. Amestecati totul si omogenizati.

Turnati aluatul in forma de **chec** pregatita (o puteti si unge cu putin ulei, daca vreti). Dati checul la cuptor, pentru aproximativ 50 de minute. Ca sa fiti siguri, faceti testul scobitorii (daca

scobitoarea iese curata atunci cand impungeti blatul, inseamna ca e gata). Lasati checul sa se raceasca in tava.

Feliati-l apoi si serviti-l pudrat cu zahar pudra.
Gustos tare!!!!!!

