

Paine cu banane



Paine cu banane!!!! Caci, ce poate fi mai bun intr-o dupa amiaza insorita de primavara decat un desert rapid si delicios, compus din felii proaspete de paine si banane...si miere, si suc de portocale?! Exact, nimic ☐

Iar daca aveti mai multe banane, prea bine coapte, le puteti transforma in cel mai bun **chec cu banane** (fara oua, fara lapte).

Ingrediente:

- 4 felii de paine
- 80-100 g nuca macinata
- 100 ml suc proaspat de portocale
- 2 linguri miere
- un praf de sare
- o banana mare, bine coapta
- margarina/unt pentru uns tava

Sfat: in locul nucilor, puteti folosi migdale sau alune iar daca painea pe care o folositi contine deja seminte sau nuci, nu mai e nevoie sa adaugati intreaga cantitate de nuci. Poate doar 50 de grame (nu am incercat inca, e doar o sugestie).

Delicioase!!!!!!!



Laura Sava

Mod de preparare:

Stoarceti portocala mai intai (una potrivita); amestecati sucul de portocale cu nuca macinata si mierea.

Adaugati banana, sfaramata cu furculita.

Treceti feliile de paine prin aceasta compozitie cremoasa (presati cu mainile compozitia deasupra feliilor, pentru ca sa se lipeasca bine).

Incalziti cuptorul la foc usor (170 grade C) si ungeti o tava cu margarina, sau unt, daca nu tineti post.

Puneti feliile de paine in tava si dati-le la cuptor, pentru cca. 18 de minute sau pana cand se rumenesc.

Cand sunt gata, se lasa la racit si se servesc cu feliute de banana si extra-miere ☐ Eu, fiindca iubesc scortisoara, am presarat si-un praf de scortisoara deasupra!!! Incercati si voi :))



Desigur, puteti sa ungeti feliile de paine cu banana si cu o crema de branza (Mascarpone sau Philadelphia) sau cu o crema de

ciocolata. Combinatiile sunt nesfarsite [▶](#) , cat si retetele cu paine, dintre care mai puteti gasi aici cateva idei interesante: **paine si cornuri**.