

# Prajitura cu blat de smochine si crema de banane cu unt de arahide



Prajitura cu blat de smochine si crema de banane cu unt de arahide: o bunatate!! :))

Ultima reteta de post din Postul Pastelui, pe care, cu ajutorul lui Dumnezeu, am reusit si noi sa-l tinem, este aceasta prajitura cu blat de smochine si crema de banane cu unt de arahide (cam lung titlul, dar asta contine ☐ ), absolut delicioasa!!!! Sa va spun cat de mult i-a placut lui Bogdi?? Haha, nu cred ca mai are rost :))

Blatul e moale, umed, ca un blat de negresa, iar crema atat de matasoasa!!! Eu ador crema asta, din doar doua ingrediente, si am savurat-o de multe ori si in afara postului, ori simpla ori cu

putina cacao ori nes. O puteti face oricand vreti, sub forma de „cheesecake” vegan, in pahare inalte sau boluri. Amestecati bananele cu untul de arahide, cu furculita, daca vreti sa fie mai rustica, sau cu mixerul vertical, daca o vreti spumoasa. Va fi un desert extrem de apreciat!

Aici: **Inghetata vegana cu unt de arahide si banane** o regasiti, desigur, sub forma de inghetata. In mod normal, nu are nevoie deloc de zahar, dar daca bananele nu sunt foarte coapte sau daca o serviti copiilor, puteti adauga putina miere.

Sper s-o incercati cat de curand!!!!

## **Ingrediente:**

### **Blat de smochine:**

- 200 g smochine uscate
- 200 ml apa fierbinte
- o banana medie, bine coapta (100-110 g, cantarita fara coaja)
- 80 g zahar (brun)
- 50 ml ulei vegetal (de floarea soarelui)
- 10 g pudra de cacao
- 150 ml lapte vegetal (soia, migdale sau orez)
- 150 g faina
- 1 lingurita praf de copt
- 1/2 lingurita bicarbonat

### **Crema de banane cu unt de arahide:**

- 3 banane mari, bine coapte (aprox. 250 g, cantarite fara coaja)
- 200 g unt de arahide cremos
- o lingurita miere sau sirop de artar (optional)

### **Pentru decor:**

- felii de banana, bine coapta
- miere (lichida), una, doua linguri

Pentru voi, prieteni dragi, cea mai buna **prajitura de post** cu blat si glazura din fructe!!!



## **Mod de preparare:**

### **Pregatiri preliminare:**

Prajitura asta incepe cu o noapte inainte ☐ , cand va trebui sa puneti smochinele uscate la inmuiat in apa (200 de ml), dar nu inainte de a le taia in sferturi si de a inlatura partea lemnoasa (coditele).

A doua zi, se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit); se unge cu ulei o forma de aprox. 27 cm lungime si 26 cm latime si se presara cu fulgi de nuca de cocos.

### **Preparare blat:**

Puneti smochinele, cu tot cu apa, intr-un bol inalt si faceti-le piure cu ajutorul mixerului vertical. Adaugati banana si zaharul si mai mixati putin, sa se omogenizeze totul foarte bine; turnati apoi

uleiul si laptele vegetal.

La sfarsit, se rastoarna amestecul uscat format din faina, praf de copt, bicarbonat si cacao si se amesteca scurt.

Compozitia rezultata se toarna in tava pregatita, se niveleaza cu dosul unei linguri si se lasa la copt 15 minute. Dupa cele 15 minute, se micsoreaza temperatura cuptorului la 170 grade C (foc domol) si se mai lasa inca 15 minute la copt. Blatul se lasa la racit in forma.

### **Crema de banane cu unt de arahide:**

Pentru crema, asa cum deja v-am relatat mai sus □ , va trebui sa faceti piure bananele si sa le amestecati apoi cu untul de arahide cremos (puteti folosi si unt de arahide crocant, mai ales daca folositi mixerul vertical...sau puteti lasa crema asa cum e, cu bucatele de arahide).

E incredibil de gustoasa si dulce si fara miere sau sirop de artar dar voi, daca vreti, o mai puteti indulci un pic. Crema se intinde cat mai uniform deasupra blatului si se orneaza cu felii subtiri de banana.



Foarte gustoasa!!!!



*Laura Sava*