

Gluteenivaba tervislik banaanileib



Gluteenivaba tervislik banaanileib

Pehme, mahlane ning parajalt magus – just selline üks õige banaanileib on! Magusust lisavad küpsed banaanid ning karamelline kookossuhkur, mida täiustamas hapukas vaarikalisand. See mahlane banaanileib sobib nii magusaks hommikusöögiks, vahepalaks kui ka magustoiduks nii suurtele kui väikestele! ☐

Kogus: 4-6 magusasõbrale

Valmistusaeg: 15 minutit + 45 minutit ahjus

Raskusaste: Kerge

Mida vajad?

- 3 keskmise suurusega küpset banaani (mida küpsem, seda parem!)
- 120 ml mandlipiima või vett
- 3 spl kookossuhkurt
- 1,5 tl küpsetuspulbrit
- ¼ tl söögisoodat
- ¼ tl soola

- ¼ tl kaneeli
- 225g gluteenivaba kaerajahu
- 1-2 peotäit (purustatud) vaarikaid

Kuidas teha?

Esmalt kuumuta ahi 180 kraadini. Seejärel koori ja purusta banaanid. Selleks sobib nii kahvel kui ka blender või köögikombain. Teises kausis sega kokku jahu ja maitseained. Sega hoolikalt ning lisa jahusegu seejärel purustatud banaanide juurde. Lisa hulka mandlipiim ning sega hoolikalt. Vooderda meelepärane küpsetusvorm (väga hästi sobib näiteks leiva või keeksivorm) küpsetuspaberiga ning vala tainas vormi. Seejärel puista peale vaarikad (terved või purustatud) ning hajuta laiali. Pista banaanileib ahju ning küpseta 180 kraadi juures 45 minutit kuniks leib on pealt kuldpruun ning krõbe. Lase veidi jahtuda ning naudi!