

Банановый хлеб



На 100 грамм:
Калорийность: **256,79 ккал.**
Белки: **6,55 г.**
Жиры: **11,59 г.**
Углеводы: **30,81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovyj-hleb/>

Ингредиенты:

- 4 чл растопленного кокосового масла
- 1 яйцо
- 50 мл кленового сиропа
- 6 чл йогурта (натурального, кокосового или соевого)
- 2 чл ванильного экстракта
- 3 спелых бананов, размять вилкой
- 325 г муки спельты
- 1 чл разрыхлителя
- 1 чл корицы
- 1 щепотка соли
- 100 г грецких орехов
- 2 ст л рубленых какао-бобов или горького шоколада
- 1 чл кофе

Приготовление:

Разогреть духовку до 180С.

Растопить масло.

В миске смешать яйцо, масло, кленовый сироп, йогурт, ваниль и бананы.

В другой миске смешать муку, разрыхлитель, корицу и соль.

Добавить сухие ингредиенты к влажные, вмешать орехи и какао-бобы/шоколад. Перемешать, тесто вылить в форму, смазанную маслом, и посыпать сверху кофе.

Выпекать 50 минут, подавать тёплым.