Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Plumcake alla banana (Banana Bread)

Frutta
Per utilizzare le banane e le mele troppo mature
Torte
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 1 plumcake:

- 3 banane molto mature
- ca. 100 g di mela (o di spicchi di mela avanzati)
- 2 uova
- ad lib. 1 – 2 CT di salsa di sesamo (tahina)
- 200 g di farina di farro (integrale)
- 1 bustina di lievito in polvere
- cannella
- sale
- ad lib. uva sultanina e/o noci o altra frutta secca
- olio per ungere

Preparazione:

Sbucciate le banane e schiacciatele in una terrina con una forchetta. Lavate la mela, dividetela in quarti, pulitela, grattugiatela e mescolatela con le banane. Aggiungeteci le uova e, volendo, la salsa di sesamo e mescolate con uno sbattitore elettrico, fino ad ottenere una consistenza cremosa. Mescolate la farina con il lievito in povere, un po' di cannella e un pizzico di sale e unitela al composto cremoso. In base ai vostri gusti, aggiungete l'uva sultanina e/o le noci tritate grossolanamente. Versate il composto in uno stampo da plumcake, precedentemente unto e infarinato oppure rivestito di carta forno. Infine, mettete in forno a 160°C con modalità ventilata per circa 40 minuti.

Tempo di preparazione: ca. 1 ora.

Suggerimento: questo plumcake alla banana viene preparato senza l'aggiunta di zucchero. Pertanto, può essere mangiato come sostituto del pane o come alternativa alla torta. Inoltre, può essere anche una buona merenda per la scuola o in viaggio.