

Cake à la banane moelleux

Mars



Ingrédients

Ingrédients pour un moule à cake (env. 25 cm) :

- Huile et chapelure pour le moule
- 1 citron bio
- 7 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 100 g d'huile de colza (de préférence au goût de beurre)
- 100 g de fruits secs (p.ex. noisettes)
- 150 g de flocons d'avoine
- 150 g de farine complète
- 2 c.à.c. de levure chimique
- ½ c.à.c. de cannelle
- 1 pincée de sel
- 75 g de chocolat noir (min. 70 % de cacao)

Préparation

- Préchauffer le four à 160 °C (chaleur tournante).
- Graisser le moule à cake et le saupoudrer de chapelure ou le tapisser de papier cuisson.
- Laver soigneusement le citron, le sécher et râper le zeste. Veiller à ne pas râper la partie blanche de l'écorce, car elle est souvent amère.
- Presser le citron.
- Éplucher les bananes, les écraser dans un saladier avec le jus et les zestes de citron à l'aide d'une fourchette. Ajouter les œufs et l'huile de colza.
- Moudre finement les fruits secs et les flocons d'avoine dans un mixeur. Ajouter au mélange, avec la farine, la levure chimique, la cannelle et le sel.
- Hacher le chocolat en petits morceaux à l'aide d'un mixeur ou d'un couteau bien aiguisé, puis l'incorporer à la pâte.
- Verser la pâte dans le moule et enfourner environ 50 minutes à mi-hauteur, jusqu'à ce qu'aucune pâte ne colle au couteau après avoir piqué dedans.
- Laisser refroidir sur une grille à gâteau et déguster.



Softiger Bananenkuchen

März



Zutaten

Zutaten für 1 Kastenform (ca. 25 cm lang):

- Öl und Paniermehl zum Bestäuben der Form
- 1 Bio-Zitrone
- 7 reife Bananen
- 2 Eier
- 100 g Rapsöl (vorzugsweise mit Buttergeschmack)
- 100 g Nüsse (z.B. Haselnüsse)
- 150 g Haferflocken
- 150 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 75 g Zartbitterschokolade (min. 70 % Kakao)

Zubereitung

- Den Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft.
- Die Kastenform einfetten und mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier bekleiden.
- Die Zitrone gründlich waschen, abtrocknen und die Schale raspeln. Beim Raspeln darauf achten, dass man nicht den weißen Teil der Zitronenschale reibt, denn der ist meist bitter.
- Die Zitrone pressen.
- Bananen schälen und mit Zitronensaft und -schale in einer Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eier und Rapsöl dazugeben.
- Nüsse und Haferflocken in einem Mixer fein mahlen und mit Mehl, Backpulver, Zimt und Salz unter den Teig rühren.
- Schokolade mit einem Mixer oder scharfen Messer in kleine Stückchen schneiden und ebenfalls unter den Teig mischen.
- Den Teig in die Form füllen und im Ofen ca. 50 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis kein Teig mehr am Messer hängen bleibt nach dem Reinstechen.
- Den Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und genießen.

