LINDA BEN

Banana og gulrótarbrauð (v)



Eldunartími

1 klst og 15 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Þetta bananabrauð er alveg dásamlega gott! Það er ólíkt öðrum bananabrauðum að því leyti að það inniheldur einnig gulrætur sem gera það ennþá mýkra og minnir svolítið á gulrótaköku.
Það inniheldur engin egg eða mjólkurvörur og er vegan.

Banana og gulrótarbrauð (v)

- 200 g spelt – skipt 50% gróft og 50% fínt (líka hægt að nota heföhundið hveiti)
- 2 tsk kanill
- 1 tsk lyftiduft
- 1 tsk matarsódi
- Klípa af salti
- 75 g sykur
- 1 dl hafrajógúrt með vanillu frá Veru Örnudóttur
- 1/2 dl fljótandi kókosolía
- 3 meðal stórir vel þroskaðir bananar (+1 auka til að setja ofan á brauðið en má sleppa)
- 125 g rifnar gulrætur

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 175°C, undir og yfir hita.
2. Setjið spelt/hveiti, kanil, lyftiduft, matarsóda og salt í skál, blandið saman.
3. Setjið sykur, hafrajógúrt, kókosolíu í skál og blandið saman.
4. Stappið bananana og blandið þeim saman við jógúrtblönduna.
5. Hellið banana+jógúrtblöndunni út í þurrefnablönduna og blandið saman.
6. Rífið gulræturnar og setjið ofan í skálina, blandið saman við.
7. Hellið deiginu í smjörpappírsklætt form sem er 11×25 cm eða sambærilega stórt.
8. Ef þið viljið þá getiði skorið einn banana þvert og sett ofan á deigið.
9. Bakið í u.þ.b. 50-55 mín eða þar til brauðið er bakað í gegn.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.