

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Ciambella banana e cioccolato fondente

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

FARINA 00 200 gr

CACAO AMARO 2 cucchiaini da tavola

COCCO DISIDRATATO 2 cucchiaini da tavola

OLIO DI SEMI 1 cucchiaio da tavola

ZUCCHERO DI CANNA 50 gr

BANANE 2

CANNELLA IN POLVERE 1 pizzico

CIOCCOLATO FONDENTE 100 gr

LATTE DI SOIA

LIEVITO PER DOLCI 1 bustina

MANDORLE IN SCAGLIE

ORZO SOLUBILE 3 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

1 Unire in una ciotola tutti gli ingredienti secchi. Schiacciare a parte le banane con un po' di latte di soia, unire al composto secco.

Aggiungere l'olio ed il latte di soia, quanto ne basta a rendere il composto abbastanza denso.

Livellare l'impasto in una teglia a ciambella oliata ed infarinata e infornare a 180°C per 50 minuti.

Guarnire con mandorle affettate e cioccolato fuso.