DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pane dolce alla banana e cannella

DOSI PER: 8 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 55 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Hai delle banane che stanno diventando troppo scure nel cesto della frutta e non sai come consumarle? Trasformale in un delizioso **pane dolce alla banana**, arricchito dal profumo avvolgente della cannella. Questo dolce da credenza è la soluzione perfetta per una colazione nutriente o una merenda genuina.

Preparare in casa un buon pane dolce alla banana diventerà ben presto una piacevole abitudine . L'impiego della frutta matura regala all'impasto una morbidezza incredibile, ricordando la sofficità di un classico pan brioche ma con molta meno fatica.

Per variare le tue colazioni, alterna questa delizia ad altre idee: un porridge alla banana è un'ottima scelta veloce, mentre per il weekend i pancakes alla banana fanno subito festa. Se invece preferisci

sapori più rustici, prova i pancake soffici di castagne senza zucchero. Il segreto è usare sempre frutta ben matura!

INGREDIENTI PER IL PANE DOLCE ALLA BANANA E CANNELLA

BANANE MATURE 3

FARINA 00 200 gr

ZUCCHERO DI CANNA 100 gr

BURRO FUSO 80 gr

UOVA MEDIE 2

CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaio da tè

ESTRATTO DI VANIGLIA 1 cucchiaio da tè

LIEVITO PER DOLCI 1 bustina

SALE 1 pizzico

NOCI TRITATE opzionale - 60 gr

PREPARA IL PANE DOLCE ALLA BANANA E CANNELLA

1 Preriscalda il forno a 180°C in modalità statica e fodera il tuo stampo da plumcake con un foglio di carta da forno.

Sbuccia le banane, mettile in una ciotola capiente e schiacciale bene con i rebbi di una forchetta fino a ridurle in una purea morbida.

Aggiungi alla purea di banane il burro fuso, lo zucchero di canna, le uova e la vaniglia. Mescola energicamente con la frusta a mano per amalgamare tutti i liquidi.

Setaccia in un'altra ciotola la farina con il lievito, la cannella e il pizzico di sale.

2 Versa gli ingredienti secchi nella ciotola dei liquidi. Mescola delicatamente con la spatola

dal basso verso l'alto, giusto il tempo di far assorbire la farina. Attenzione a non mescolare troppo, o il pane risulterà duro!

Incorpora, se lo desideri, le noci tritate o le gocce di cioccolato con un'ultima, rapida mescolata.

Trasferisci l'impasto nello stampo da plumcake preparato in precedenza e livella delicatamente la superficie.

3 Inforna e cuoci per circa 50-55 minuti. Fai sempre la prova stecchino infilzandolo al centro del dolce: deve uscire asciutto o con pochissime briciole umide.

Sforna il pane dolce, lascialo riposare nello stampo per circa 10 minuti, poi estrailo e mettilo a raffreddare completamente su una gratella prima di tagliarlo a fette.

Idee alternative

Senza glutine: Sostituisci la farina 00 con una pari quantità di un mix di farine senza glutine specifico per dolci.
Vegetariana o vegana: Elimina le uova e aggiungi mezza banana matura in più, ben schiacciata, usando l'olio al posto del burro.
Variante "WOW": Una volta freddo, spalma sulla superficie un frosting al formaggio spalmabile e decora con noci pecan leggermente tostate e caramellate.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: Quando si uniscono gli ingredienti secchi a quelli liquidi, bisogna mescolare il meno possibile con la spatola. Un impasto lavorato troppo a lungo sviluppa la maglia glutinica e rende il risultato finale duro e gommoso.
Lo sfizio in più: Aggiungere all'impasto delle gocce di cioccolato fondente o delle noci tritate regala un contrasto di consistenze irresistibile.
Idea antispreco: Questa preparazione è la quintessenza del recupero in cucina. Le banane con la

buccia quasi completamente nera, che normalmente verrebbero scartate, sono le uniche in grado di garantire la giusta dolcezza e umidità all'impasto.

Conservazione

Si mantiene soffice e profumato per 2-3 giorni a temperatura ambiente, purché chiuso all'interno di un contenitore ermetico o ben avvolto in pellicola per alimenti. In alternativa, è possibile tagliarlo a fette quando è completamente freddo e congelarlo. Al momento del bisogno, basterà scaldare la fetta per qualche minuto nel tostapane o in forno.