DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Treccine soffici banana e cioccolato

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 8 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 18 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *+ 2 ORE E 30 MINUTI DI LIEVITAZIONE*



Se stai cercando l'idea perfetta per una colazione profumata o una merenda genuina, queste **treccine soffici banana e cioccolato** conquisteranno subito tutta la famiglia fin dal primo assaggio.

L'aggiunta della banana nell'impasto regala una morbidezza incredibile e una nota aromatica delicata, che si sposa alla perfezione con il cuore fondente delle gocce di cioccolato.

Un piccolo consiglio pratico: poiché le banane mature possono rilasciare quantità variabili di

umidità, versa la farina gradualmente e assicurati che la massa sia liscia ed elastica prima di incorporare il burro morbido a tocchetti.

Se adori utilizzare le banane mature nei tuoi dolci da forno, non lasciarti sfuggire il classico e intramontabile Banana Bread tradizionale oppure il profumatissimo pane dolce alla banana e cannella.

Per le giornate in cui desideri una coccola calda e velocissima da preparare, puoi optare per delle sfiziose focaccine veloci alla banana in padella o lasciarti tentare da una vellutata mousse calda alla banana e cacao.

Chi invece predilige una colazione cremosa e nutriente può alternare i lievitati con un classico porridge alla banana oppure gustare l'irresistibile banana bread porridge.

Scalda il forno, metti le mani in pasta e lasciati avvolgere dal profumo irresistibile di queste treccine dorate pronte da sfornare!

## INGREDIENTI PER 8 TRECCINE BANANA E CIOCCOLATO

FARINA 00 o farina tipo 1 - 350 gr
BANANA MOLTO MATURA da cui ricavare circa 100 g. di purea - 1
LATTE TIEPIDO 70 ml
ZUCCHERO DI CANNA 50 gr
BURRO MORBIDO 50 gr
UOVO MEDIO a temperatura ambiente - 1
LIEVITO DI BIRRA SECCO oppure 15 g di lievito di birra fresco - 7 gr
GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE 100 gr
SALE FINO 1 pizzico
ESTRATTO DI VANIGLIA 1 cucchiaio da tè

## INGREDIENTI PER DECORARE

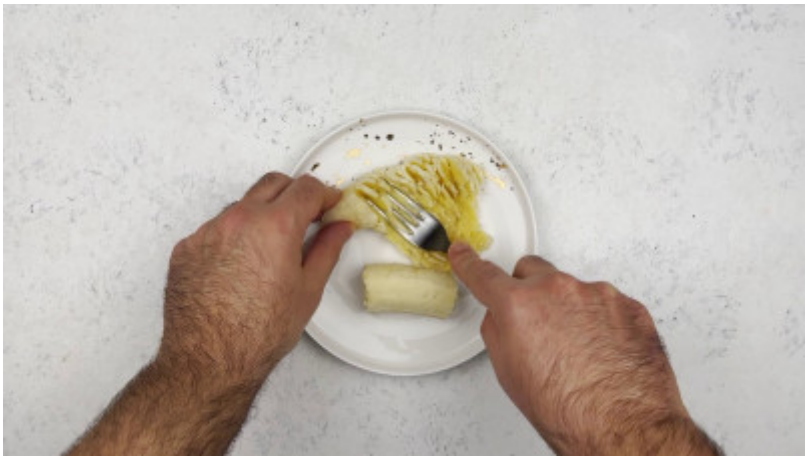
TUORLO D'UOVO 1
LATTE 1 cucchiaio da tavola
ZUCCHERO A VELO

# COME FARE 8 FOCACCINE DI BANANE E CIOCCOLATO

1. In una ciotola, schiaccia la banana matura con una forchetta fino a ridurla in una purea omogenea e priva di grumi.

   In un bicchiere, sciogli il lievito di birra nel latte tiepido insieme a un cucchiaino di zucchero prelevato dal totale degli ingredienti.

Lascia riposare il composto per circa 5 minuti, finché non vedrai formarsi una leggera schiuma in superficie che indica l'attivazione del lievito.









2 In una ciotola capiente sguscia l'uovo a temperatura ambiente.

Unisci la purea di banana preparata in precedenza, lo zucchero di canna, l'estratto di vaniglia e il lievito ormai attivato e spumoso.









3 Mescola con la forchetta per amalgamare bene tutti gli ingredienti liquidi.

Aggiungi un pizzico di sale e comincia a incorporare la farina poco alla volta, continuando a mescolare con la forchetta.

Quando l'impasto inizia a prendere consistenza, unisci il burro morbido a pezzetti, facendolo assorbire gradualmente prima di aggiungerne altro.









4 Quando l'impasto è diventato sodo, trasferiscilo sulla spianatoia leggermente infarinata e lavoralo energicamente a mano per circa 8-10 minuti, fino a ottenere un panetto liscio, elastico e morbido.

Appiattisci leggermente la massa con le mani, versa al centro le gocce di cioccolato fondente e impasta ancora per qualche minuto per distribuirle in modo uniforme.

Forma infine una palla compatta e regolare.









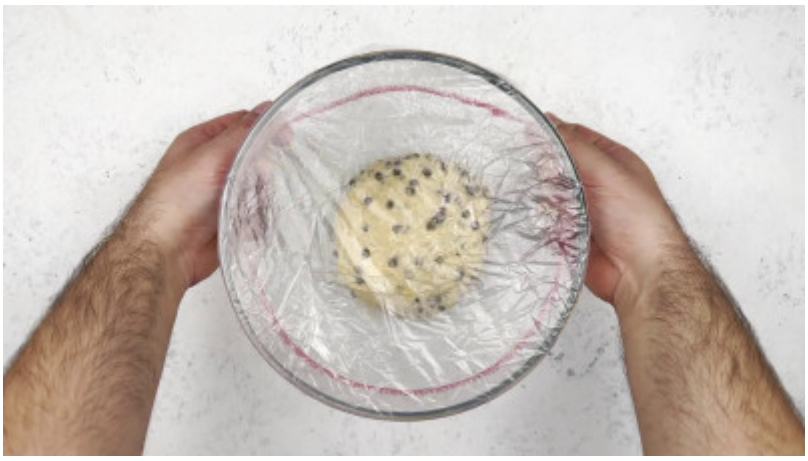
5 Metti la palla d'impasto in una ciotola leggermente unta d'olio, copri con un canovaccio o

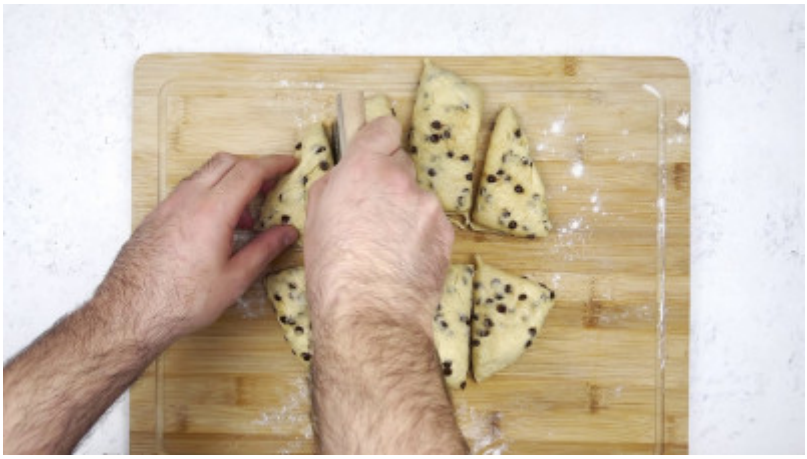
con pellicola trasparente e lascia lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore, finché non avrà raddoppiato il suo volume.

Riprendi l'impasto, appiattiscilo delicatamente con le mani e dividilo in 8 porzioni uguali di circa 100 g ciascuna.

Modella ogni porzione formando un rettangolo allungato e incidi la pasta in tre cordoncini, lasciando unita la parte superiore senza tagliarla fino in cima.

Intreccia i cordoncini tra loro per creare la classica treccia e sigilla bene l'estremità libera pizzicando la pasta con le dita per non farla aprire in cottura.









6 Disponi le treccine ben distanziate su una teglia rivestita di carta da forno, coprile con un canovaccio e lasciale lievitare per altri 30-40 minuti.

Nel frattempo, preriscalda il forno in modalità statica a 180 °C.

Spennella delicatamente la superficie delle treccine con il tuorlo precedentemente sbattuto insieme a un cucchiaio di latte.

Inforna per 15-18 minuti, fino a quando le treccine risulteranno gonfie, soffici e uniformemente dorate.

Sforna e lasciale intiepidire su una griglia per dolci.

Spolverizza con un velo di zucchero a velo e servile ancora tiepide per apprezzare appieno il cuore di cioccolato fondente fuso.





## Conservazione

Puoi conservare le treccine a temperatura ambiente per **2-3 giorni**, riposte sotto una campana per dolci o all'interno di un sacchetto per alimenti ben chiuso per preservarne l'umidità e la morbidezza.

Nei giorni successivi, prima di gustarle, scaldale per circa 10-15 secondi al microonde o per qualche minuto in forno caldo: torneranno fragranti e il cioccolato si scioglierà di nuovo come appena sfornate.

Se preferisci, puoi anche **congelare le treccine** una volta cotte e lasciate raffreddare completamente, chiudendole nei sacchetti per il gelo per un massimo di **2 mesi**.

Al momento di servirle, ti basterà farle scongelare a temperatura ambiente per un paio d'ore oppure passarle direttamente in forno a 160 °C per circa 5-7 minuti.

## Consigli e varianti

Puoi conservare le treccine a temperatura ambiente per **2-3 giorni**, riposte sotto una campana per dolci o all'interno di un sacchetto per alimenti ben chiuso per preservarne l'umidità e la morbidezza.

Nei giorni successivi, prima di gustarle, scaldale per circa 10-15 secondi al microonde o per qualche minuto in forno caldo: torneranno fragranti e il cioccolato si scioglierà di nuovo come appena sfornate.

Se preferisci, puoi anche **congelare le treccine** una volta cotte e lasciate raffreddare completamente, chiudendole nei sacchetti per il gelo per un massimo di **2 mesi**.

Al momento di servirle, ti basterà farle scongelare a temperatura ambiente per un paio d'ore oppure passarle direttamente in forno a 160 °C per circa 5-7 minuti.