

# Healthy Peanut flour & banana cake/ Υγιεινό κέικ με αλεύρι φυσικιού και μπανάνα ☐☐

Συστατικά :

- 3 ώριμες μεσαίες μπανάνες ☐
- 2 αυγά ή 2 αυγά από λιναρόσπορο για τους βεγκαν ( Δύο κουταλιές της σούπας στριμμένος λιναρόσπορος + μισή κούπα νερό αφήνουμε για 15 λεπτά να σταθεί μέχρι να πήξει)
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού κανελα (κεϋλανης κατά προτίμηση )
- 2 κουταλάκια του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2,5 κουταλιές της σούπας μέλι η σιρόπι σφένδαμου ☐☐
- 1/2 κούπα αλεύρι ολικής η αλεύρι κανονικό
- 1 κούπα αλεύρι βρώμης ( βρώμη αλεσμένη στο μούλι για 1 λεπτό)
- 1 κούπα αλεσμένα φυσικία(αράπικα)σαν πούδρα ☐
- 3 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού σόδα



□Οδηγίες :

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.

Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα μεσαίο ταψάκι για κέικ  
Και αφήνουμε στο πλάι.

Σε ένα Μπολ λιώνουμε την μπανάνα μαζί με τα αυγά τη βανίλια το  
ελαιόλαδο και το μέλι και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε και όλα τα υπόλοιπα υλικά μαζί και αναμειγνύουμε.

Ρίχνουμε το μείγμα μας στη φόρμα του κέικ και προσθέτουμε αν  
θέλουμε από πάνω λίγη βρώμη αλεσμένα φιστικιά.

Ψήνουμε στο φούρνο για 50 με 60 λεπτά.

Τσεκάρουμε το κεικ βάζοντας μία οδοντογλυφίδα για να δούμε αν

βγαίνει καθαρή.

Βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει για 1 ώρα.

Ξεφορμάρουμε και σερβίρουμε.

Αν θέλουμε το σερβίρουμε με φρέσκια μπανάνα και λίγο μέλι από πάνω, ιδανικό για πρωινό ή σνακ ☐☐









### Ingredients:☐☐

3 ripe medium bananas mashed  
2 eggs or flaxseed eggs (2 tbsp with 1/2 cup water)  
2 tsp vanilla extract  
1/2 tsp cinnamon  
1/4 cup olive oil  
2 1/2 tbsp honey or maple syrup or coconut sugar  
1/2 cup buckwheat flour or whole wheat flour  
1 cup gluten free oat flour (ground oats)  
1 cup peanut flour ( ground peanuts )  
3 tsp baking powder  
1/2 tsp baking soda

### ☐Steps:

- Preheat your oven to 180C/355F
- Grease and/or line a small loaf tin and set aside.

- In a bowl, mash your bananas and mix in your egg, vanilla, melted butter and honey (or other sweetener) until combined.
- Add in all of your flours and raising agents, mixing until just combined.
- Pour your banana bread batter into your prepared tin.
- Bake for 50-60 minutes or until cooked through and a skewer inserted into the middle removes clean. Cooking time will vary based on the size and thickness of your loaf, so keep an eye on it and cover it with foil if it seems to be browning too much on the top whilst not cooking through in the middle.
- Allow your banana bread to cool before slicing.

Serve with sliced banana and honey, perfect for breakfast and snack ☐☐