

dotyka

Banánový chlieb so spirulinou

Suroviny:

- 100 g ovsených vločiek
- 100 g pohánkovej múky
- 40 g kešu múky
- ½ čl spirulina prášku (rozhodne nie viac)
- štipka soli
- prášok do pečiva
- 2 zrelé banány, plus tretí na ozdobu
- 70 ml olivového oleja
- 2 vajíčka
- vanilkový extrakt
- 100 ml mlieka
- 4 pl ryžového sirupu
- 1 odmerka proteínu
- bazalkové semienka
- hrozienka

Všetky suroviny spolu zmiešame na vláčne cesto. Zmesou naplníme formu a tretí banán pozdĺžne rozpolíme a uložíme navrch cesta (pozor, takto koláč vydrží najviac dva tri dni, potom by som ho už neodporúčala na jadenie). Môžeme ešte posypať kokosovým cukrom.

Pečieme pri 180°C, ca 45-50 min.