



Chec de banane, scorțișoară și cremă de nucă de cocos


🕒 60–70 Min. 

Pregătire

- 1 Preîncălzește cuptorul la 180 °C (356 °F), folosind setarea de cuptor convențional. Topește ulei de cocos într-o tigaie mică.
- 2 Decojește bananele și folosește o furculiță pentru a pe zdrobi și crea o pastă fină, apoi amestecă pasta cu ulei de cocos topit și cu piure de mere.
- 3 Într-un al doilea bol, amestecă făina, zahărul, praful de copt și scorțișoara, apoi încorporează încet piureul de banane până când se formează un aluat omogen.
- 4 Unge o tavă cu ulei de cocos și toarnă compoziția. Coace checul de banane în cuptor timp de 55 de minute.
- 5 Pentru a prepara crema de nucă de cocos: amestecă iaurtul de nucă de cocos cu zahărul pudră. Lasă să se răcească complet.
- 6 Lasă checul de banane să se răcească și scoate-l pe o farfurie. Servește cu cremă de nucă de cocos.

Ingrediente 6 Porții

 = Kotányi Produkte

3 bucată	Banane, coapte
100 g	Ulei de cocos
100 g	Piure de mere
80 g	Zahăr
250 g	Făină de grâu
10 g	Praf de copt
0.5 linguriță 	Bio scorțișoară măcinată

Pentru crema de nucă de cocos

250 g	Iaurt de nucă de cocos
2 lingură	Zahăr pudră

