

# Banana Bread – Chec cu Banane – Adorat atât de cei mici, cât și de cei mari



Dacă te afli în posesia unor banane bine coapte, îți recomand cu căldură să încerci această rețetă de Banana Bread. Este simplă, foarte aromată și cu siguranță te va cuceri prin savoarea sa inconfundabilă.

Pentru detalii complete despre ingredientele necesare și pentru a vedea cum se prepară pas cu pas acest minunat chec cu banane, te invit să consulți descrierea de mai jos și să urmărești videoclipul atașat.




## Chec cu Banane (Banana Bread)



Această rețetă de **chec cu banane** este iubită atât de copii, cât și de adulți. Reprezintă un **desert simplu** de realizat, **intens aromat și delicios**. Denumit și „**Banana Bread**”, acest chec se potrivește de minune la micul dejun sau ca gustare ideală pentru copii la școală.

Checul cu banane se caracterizează printr-un gust echilibrat, nu este excesiv de dulce și oferă o senzație de sațietate. **Textura sa pufoasă și coaja crocantă** îl transformă într-un **deliciu irezistibil**.

- 3 banane coapte bine
- 100 gr unt (temp. camerei)
- 115 gr zahăr
- 3 ouă
- 100 gr miez de nucă
- 50 gr ciocolată (amară sau dulce)
- 270 gr făină de grâu
- o linguriță de sare
- 1 pliculeț de zahăr vanilat
- 2 linguri de lapte rece
- 5 gr bicarbonat de sodiu
- 5 gr praf de copt

1. Preîncălzește cuptorul la 160 de grade, temperatură de jos și de sus.
2. Într-un bol, amestecă 100 grame de unt la temperatura camerei cu 115 grame de zahăr.  

3. Încorporează pe rând 3 ouă, amestecând bine după fiecare adăugare.
4. Într-un alt bol, curăță și mărunțește 3 banane coapte.  

5. Adaugă bananele mărunțite în compoziția de unt, zahăr și ouă.
6. Adaugă 100 grame de nuci mărunțite grosier și 50 grame de ciocolată amăruie (de 85%).
7. În compoziție, adaugă 270 grame de făină, o linguriță rasă de sare, un pliculeț de zahăr vanilat, 2 linguri de lapte rece, 5 grame de bicarbonat de sodiu și 5 grame de praf de copt. Amestecă bine, dar nu prea tare pentru a evita dezvoltarea glutenului.
8. Transferă compoziția într-o tavă de chec tapetată cu hârtie de copt.  

9. Coace banana bread la cuptor pentru aproximativ o oră.
10. Lasă banana bread să se răcească pentru 10-20 de minute înainte de a o tăia și servi.

