Banana bread con grano saraceno alle albicocche e cioccolato

Scopri la naturale bontà di questo dolce senza zucchero… Ti sembra una missione impossibile: provalo e capirai…

Mangiare dolci senza un grammo di zucchero sarebbe il sogno dei golosi di tutto il mondo che, allo stesso tempo, hanno un occhio di riguardo per la propria salute. Se rientri anche tu in questa categoria, ci sono buonissime notizie per te. **Rinunciare allo zucchero non significa dimenticarsi del sapore dolce**. Lo dimostra la ricetta di questa banana bread, una sorta di **plumcake alla banana** che sfrutta il gusto zuccherino di questo frutto per restituire dolcezza al palato. La bontà del banana bread è assicurata anche dalla presenza del cioccolato fondente, della cannella e, nella versione qui proposta, delle albicocche.

Inoltre, questa ricetta è **anti-spreco** perché ti permette di usare le banane particolarmente mature, anche un po' annerite, evitando di buttarle via.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + 40 min. di cottura

Ingredienti
(per uno stampo da plumcake da 20 cm)

200 g di albicocche
4 banane mature
85 g di farina di grano saraceno
85 g di farina integrale di grano tenero
50 g di cioccolato fondente 85% cacao
80 ml di olio extra vergine di oliva delicato
2 uova intere Bio,Logico Despar
il succo di mezzo limone Passo Dopo Passo Despar
1 cucchiaino di cannella in polvere Despar
1 cucchiaino di lievito per dolci in polvere

Procedimento
1. Frulla le banane con l'olio, il succo di limone e le uova.
2. Versa il composto in un recipiente abbastanza ampio e aggiungi le farine, la cannella e il lievito. Amalgama bene tutti gli ingredienti e aggiungi le albicocche tagliate a dadini e il cioccolato tritato, quindi mescola ancora.
3. Versa il composto in uno stampo da plumcake e inforna in forno preriscaldato a 170°C per 40 minuti.
4. Trascorso il tempo, verifica la cottura infilando uno stecchino di legno. Se non ci sono tracce di impasto sullo stecchino significa che la cottura è perfetta, altrimenti prolunga di altri 5/8 minuti.