

Κέικ μπανάνας χωρίς αυγά και ζάχαρη

Υλικά

1 ώριμη μπανάνα
1 φλ. γάλα
1/2 φλ. μούσλι της επιλογής σας (εγώ βάζω βρώμη)
4 κ.σ. μέλι
1μιση φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1/2 κ.γ. κανέλα
1 κ.σ. baking powder
1-2 κ.γ. ηλιέλαιο
2 κ.σ. κακάο (αν θέλετε)
λίγο βούτυρο για το ταψί
ζάχαρη άχνη (αν θέλετε για το σερβίρισμα)

Εκτέλεση

Ρίξτε ένα-ένα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύετε κάθε φορά μέχρι να έχετε ένα ενιαίο μείγμα.

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.

Σε μια φόρμα ή ταψάκι απλώστε λίγο βούτυρο ή λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίστε με λίγη κανέλα.

Μεταφέρετε το μείγμα στη φόρμα ή το ταψάκι και με μια σπάτουλα λειάνετε την επιφάνειά του.

Ψήστε για 30-35 λεπτά ή μέχρι μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει καθαρή όταν την τρυπάτε στο εσωτερικό του κέικ.

Αφήστε το κέικ σας να κρυώσει για 15 λεπτά πριν το κόψετε.

Αν θέλετε πασπαλίστε με λίγη ζάχαρη άχνη και σερβίρετε.

Περάστε λίγο χρόνο στην κουζίνα με τα παιδιά σας και απολαύστε αυτό το υγιεινό κέικ! Και καλή σας όρεξη 😊