

Νηστίσιμο κέικ μπανάνας με παπαρουνόσπορο και ταχίνι κακάο – Vegan Banana Poppy Seed Cocoa Tahini Cake, by Gabriel Nikolaidis and the Cool Artisan!

Μία εύκολη και νηστίσιμη συνταγή για κέικ! Μπορείς να το φας ως ένα δυναμωτικό πρωινό ή το απόγευμα με τον καφέ ή το τσάι σου.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

225 γρ. φαρίνα

2 γεμάτες κουταλιές μπέικιν πάουντερ

100 γρ. καστανή ζάχαρη

3 κ.σ. κανέλα ή μιξ μπαχαρικών

3 μεγάλες μπανάνες, αλεσμένες

75 γρ. φυτικό λάδι ή ηλιέλαιο

2 κ.σ. παπαρουνόσπορο

50 γρ. αποξηραμένα φρούτα ή ξηρούς καρπούς (προαιρετικά)

3 κ.σ ταχίνι κακάο

ΟΔΗΓΙΕΣ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Λιώνουμε τις μπανάνες με ένα πηρούνι. Ανακατεύουμε με λάδι και ζάχαρη.

Προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και την κανέλα και ανακατεύουμε καλά.

Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.

Τοποθετούμε τη ζύμη σε ένα σκεύος που έχουμε λαδώσει και ψήνουμε για 20 λεπτά.

Καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο αφού το κέικ πάρει χρώμα.

Ψήνουμε για ακόμα 40 λεπτά (πραιρετικά).

Το βγάζουμε από τον φούρνο και πασπαλίζουμε με ταχίни κακάο.

<http://coolartisan.net/gr/?recipe-post=banana-poppy-seed-cocoa-tahini-cake>



Vegan Banana Poppy Seed Cocoa Tahini Cake

Easy and vegan recipe! For some, this is a breakfast cake or something to nosh with afternoon coffee or tea.

INGREDIENTS

225 g. self-raising flour
2 heaped tsp baking powder
100 g. brown sugar
3 tsp cinnamon or mixed spice
3 large black bananas, mashed
75 g. vegetable or sunflower oil
2 tsp poppy seeds
50 g. dried fruit or nuts (optional)
3 tsp cocoa tahini

INSTRUCTIONS

Pre-heat oven to 180°C.

Mash the peeled bananas with a fork. Mix well with oil and sugar.

Add the flour, baking powder and cinnamon, and combine well.

Add any additional ingredients.

Baked in a greased loaf tin for 20 minutes.

Cover with foil, if the loaf cake is browning.

Bake for another 40 minutes (approximately).

Take it out of the oven and cover it with cocoa tahini on top.

<http://coolartisan.net/?recipe-post=banana-poppy-seed-cocoa-tahini-cake>

