PETITE GOURMETS

AMERIKAN

# Glutensiz Muzlu Kek

Aşırı olgunlaşmış muzlarla yapılan nemli glutensiz muz keki tarifi. Basit malzemelerle kolayca yapılır. Çay saati veya sağlıklı tatlı seçeneği için mükemmel.

| 15 min | 30 min | 45 min | 4 | Medium |
|---|---|---|---|---|
| HAZIRLIK | PIŞIRME | TOPLAM | PORSIYON | ZORLUK |

## Malzemeler

- 2 muz
- 3 yumurta
- 1 bardak süt
- 1 bardak hindistan cevizi yağı
- 1 bardak glutensiz un
- 1 bardak esmer şeker
- 1 paket vanilin
- 1 paket kabartma tozu
- 3 yemek kaşığı tereyağ

## Yapılışı

1. **Fırını ve kalıbı hazırlayın**

   Fırını 180°C'ye (350°F) ısıtın. 23 cm'lik kek kalıbını tereyağıyla yağlayın ve hafifçe unla tozlayın.

2. **Prepare bananas**

   2 olgun muzu küçük bir kapta, çoğunlukla pürüzsüz olacak şekilde küçük parçacıklar kalacak şekilde ezin. Bir kenara koyun.

3. **Islak malzemeleri karıştırın**

   3 yumurta ve 1 su bardağı şekeri büyük bir kapta elektrikli karıştırıcıyla yaklaşık 3-4 dakika hafif ve köpüklü olana kadar çırpın. 1 su bardağı yağ ve 1 su bardağı süt ekleyerek pürüzsüz ve iyi karışana kadar çırpın.

4. Ezilmiş muzları tahta kaşık veya spatulayla eşit dağılana kadar yumurta karışımına karıştırın.

5. **Kuru malzemeleri ekleyin**

   Ayrı bir kapta 1 su bardağı glutensiz un, 1 paket kabartma tozu ve 1 paket vanilya tozunu çırpın. Kuru malzemeleri ıslak karışıma ekleyerek sadece karışana kadar nazikçe karıştırın - çok karıştırmayın.

6. **Add oil**

   Hamur pürüzsüz ve eşit karışana kadar 3 yemek kaşığı yağı karıştırın.

7 **Keki pişirin**

Hamuru hazırlanan kalıba dökerek spatulayla eşit yayın. Üstü altın kahverengi olana ve ortasına saplanan kürdan temiz veya sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkana kadar 25-30 dakika pişirin.

8 **Soğutun ve servis yapın**

Keki kalıpta 10 dakika soğutun, sonra dikkatli şekilde tel ızgaraya çıkarın. Dilimlemeden ve servis etmeden önce en az 30 dakika tamamen soğutun.

## Besin Değerleri

| 324 | 5g | 42g | 21g | 3g | 28g | 118mg |
|---|---|---|---|---|---|---|
| KALORI | PROTEIN | KARBONHIDRAT | YAĞ | LIF | ŞEKER | SODYUM |

Porsiyon başına

## İpuçları

Maksimum tatlılık ve daha kolay ezme için kahverengi benekli çok olgun muzlar kullanın - hafif baskıya kolayca vermelidir.

Pürüzsüz karışma ve eşit pişirme sağlamak için yumurta ve tereyağını karıştırmadan önce oda sıcaklığına getirin.

Kuru malzemeleri ekledikten sonra hamuru çok karıştırmayın - bu yumuşak kırıntı yerine sert, yoğun bir kek oluşturabilir.

Glutensiz hamur işleri çabuk kızarabileceği ve pişirme süreleri fırınlar arasında değişebileceği için 25 dakikada kekin pişip pişmediğini kontrol edin.

Kırılmayı önlemek için keki fırından çıkardıktan sonra 10 dakika kalıpta soğutun - glutensiz kekler sıcakken daha narintir.

Artakalan parçaları nem korunması için plastik filmle sıkıca sararak saklayın, çünkü glutensiz hamur işleri geleneksel tariflerden daha hızla kuruyabilir.

Ekstra kalori eklemeden veya dokuyu değiştirmeden lezzet profilini geliştirmek için bir çay kaşığı tarçın veya vanilya ekstraktı ekleyin.