

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

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

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 kaptan, 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 kaptan 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 kaptan 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	LİF	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 eklemekten veya dokuyu değiştirmeden lezzet profilini geliştirmek için bir çay kaşığı tarçın veya vanilya ekstraktı ekleyin.