Бананово-яблочный хлеб из книги "Рецепты китайского исследования"

(27 марта 2015)

Ознакомившись и воодушевившись книгой, я решила что-нибудь испечь.
Самое интересное, что хлебушек получился очень вкусным, мягким, несмотря на то, что в него не входит масло, яйца и молоко.
Из-за цельнозерновой муки текстура такая грубоватая, но вкус в сочетании с бананами и яблоками получился очень интересный.
С медом будет очень хороший. Внутри мягкий, а снаружи хрустящая корочка - мм, люблю такое сочетание текстур.
Пекла я его в форме 18см, брала половину ингредиентов. В рецепте указываю полную порцию.



Ингредиенты:

2 1/4 стакана цельнозерновой муки

1 ч.л. соды

1 ч.л. разрыхлителя

4 спелых банана

340 г густого яблочного пюре без сахара

заменитель 2-х яиц (2 ст.л. льняной муки + 6 ст.л. воды)

Приготовление:

Льняную муку залить водой, дать набухнуть.

Муку смешать с содой и разрыхлителем.

В другой миске смешать пюре бананов, яблочное пюре и набухшую смесь из льняной муки и воды.

Всыпать сухие ингредиенты в жидкие.
Вылить в форму.
Выпекать при 170С 1 час. Дать остыть, вынуть из формы.
Приятного чаепития!

Комментарии (19)

armushik 27 марта 2015 16:11

Красавец!Сочетание яблочного пюре и банана пробовала в овсяном печенье,поэтому,представляю,какой он у тебя вкусный!

eastflower 27 марта 2015 16:25

Армине, спасибо! Я была приятно удивлена, когда попробовала, если бы не знала, что нет масла и яиц, и не догадалась бы. Довольно нежно получилось, лишь грубость придала цельнозерновая муку+вкус, но мне понравился этот вариант.

manyakotic 27 марта 2015 16:21

Хорошая текстура, лен не утяжеляет?

eastflower 27 марта 2015 16:26

Мариночка, спасибо! Здесь мало его идет, так что я не заметила, довольно мягкий, хотя, конечно, особо не поднялся. Но как вариант постной выпечки очень даже хорош.

manyakotic 27 марта 2015 16:33

Я как-то много пробовала разное из льняной муки, и выпечку и оладьи, и поняла, что она слегка утяжеляет, у тебя, действительно, совсем немного ее, так что думаю хлеб не только хорошо выглядит, но и на вкус приятный :)

eastflower 27 марта 2015 16:40

Я была приятно удивлена, как цельнозерновая мука здесь звучит. Вообще склоняюсь, чтобы ее почаще использовать, она, конечно, не даст воздушность, но в такой выпечке, как хлеб и маффины или коврижка, очень хороша. Даже понравилась эта "грубость".

manyakotic 27 марта 2015 21:00

Я очень люблю цз муку и бывало, что с ней выпечка если не воздушная, то очень мягкая, так что присмотрись :)

natavera15 27 марта 2015 16:47

отличный рецепт, хочется попробовать)

eastflower 27 марта 2015 16:50

Наташенька, спасибо! Я была удивлена, что без масла и яиц - такой мягкий вариант. Завтра бабушке передам, надеюсь и ей понравится (она у нас пост держит).

m_vredinka 27 марта 2015 17:21

Мммм уже хочу испечь такой хлеб! Мы пост не держим, но в последнее время я ушла от выпечки с большим количество масла и сахара и пшеничной муки; а простую выпечку без этих ингредиентов найти не так просто)Спасибо за рецепт :)

eastflower 27 марта 2015 18:03

Буду рада, если понравится. Я сама была удивлена, как без масла, яиц и сахара, он получился довольно нежным, мягким. Вот думаю, почаще использовать цельнозерновую муку, очень уж вкус интересный получается.

surrealnay 27 марта 2015 21:51

Красота…текструра, как я люблю!! и состав хороший!

sago_cuisine 27 марта 2015 22:48

Надо испечь!

i_ren_ka 28 марта 2015 13:29

Спасибо за рецепт! Сегодня приготовила и была приятно удивлена. Никаких жиров/яиц - и такой прекрасный результат! Очень гармоничный вкус, простота и быстрота приготовления - однозначно буду готовить не раз. Даже тот факт, что готовила я половину порции, а вот соду и разрыхлитель забыла уменьшить - никак не повлиял на вкус.

eastflower 28 марта 2015 13:46

Спасибо за доверие! Я сама вчера была удивлена и обрадована.

paprika_andlife 28 марта 2015 14:09

Подскажите, пожалуйста, "дать набухнуть" - это у Вас сколько примерно было по времени? В разное время я пыталась экспериментировать с разными заменителями яиц, в т.ч. и с бананом, и с льняной мукой - не понравилось ни то, ни другое. В результате иногда пеку вообще без яиц (там, где их в рецепте 1-2) и результатом довольна: соды и разрыхлителя вполне хватает. Наверное, результат ещё зависит от погоды и настроения :)

eastflower 28 марта 2015 16:10

У меня набухали минут 10, пока не получилась такая слизь. Я пробовала впервые, так что не знаю, как без льняной муки получается.

paprika_andlife 28 марта 2015 16:30

Спасибо! Я пробовала такую технологию в "малых жанрах" (оладьи, печенье) - не понравилось. Вернее, не почувствовала разницы: что с этой слизью, что без неё. Если использовать просто муку, то утяжеляет, да. Есть ещё вариант с измельчённым (или смолотым на кофемолке) льняным семенем, но он мне не понравился ещё больше. Что-то у меня со льном в выпечке не складывается. Наверное, я слишком хорошо знаю его природные свойства и использую только как лекарственное растение :)

eastflower 28 марта 2015 16:32

Спасибо, что поделились вашим опытом, буду знать и учитывать на будущее.

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН **+7 911-213-67-68**

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ **@ТелеЦойка** ·
https://t.me/tsoikaeast

