

15 Φεβρουαρίου 2017

Κέικ με μπανάνες (Καίτη Μαντζαρίδου)

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Αναμειγνύουμε το ηλιέλαιο με τη ζάχαρη και ανακατώνουμε, ώσπου να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε την πορτοκαλάδα, τις μπανάνες, το ξύσμα, τα καρύδια και τέλος το αλεύρι αφού το κοσκινίσουμε. Βάζουμε το μείγμα σε μια βουτυρωμένη φόρμα και το ψήνουμε στους 180ο C για 45΄ λεπτά.

- 1 ποτήρι νερού ηλιέλαιο
- 1 ποτήρι νερού ζάχαρη
- 1 πακέτο αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κουτί αεριούχος πορτοκαλάδα (330 ml)
- ξύσμα πορτοκαλιού
- 2 ώριμες μπανάνες κομμένες σε λεπτές φέτες
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ψιλοκομμένα καρύδια

Πηγή: Από το βιβλίο της Καίτης Μαντζαρίδου, «Νέα νηστήσιμα φαγητά και γλυκά», έκδ. Ι.Μ. Μονής Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος 2015, <http://www.vatopedi.gr/ekdoseis-immmb/54490/>