

Bizcocho vegano de plátano

Ingredientes:

- 2 tazas de harina (sin polvos de hornear)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio (no muy llena)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 3/4 taza de azúcar rubia
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 5 plátanos maduros
- Nueces molidas (opcional)



Preparación:

En un recipiente mezclar la harina, el bicarbonato, la sal y a continuación agregar la taza de azúcar y el aceite. Ésto debe quedar relativamente homogéneo.

Por otra parte, el plátano debe ser molido con un tenedor en un plato, es necesario que estén maduros para que quede una pasta viscosa.

Verter el plátano y las nueces sobre los otros ingredientes y revolver hasta notar que esté bien mezclado.

La masa se debe poner en un molde previamente humedecido con una servilleta con aceite y espolvoreado con un poco de harina sobre el aceite (para que no se pegue). Se debe tener en cuenta también que al cocinarse este doblará su porte por lo que la masa en el molde no debe superar la mitad de la altura.

Calentar el horno. Dejar dentro el bizcocho por una hora aprox. a 160 grados centígrados, no puede ser a mayor temperatura porque se quema por fuera y el plátano por dentro cuesta que se cocine.

Cuando lleve unos 50 minutos, es recomendable enterrar la punta de un cuchillo para ver que tal va la masa (antes de ese tiempo no es bueno porque se puede bajar), si ya está listo se debe apagar, si no es así, dejarlo por el tiempo ya dicho.

Finalmente se debe sacar del horno y dejar enfriar con un paño encima, para luego servir

Comentarios

Es muy fácil de hacer, la masa toma entre 5 y 10 minutos.

Es importante no olvidar ningún ingrediente. El bicarbonato es esencial, pero si se le echa más que una cucharadita rasa, sabrá horrible.

Si los plátanos están muy maduros y no te gustan las cosas tan dulces, es recomendable bajar la cantidad de azúcar.