



reteta-video.ro

Prajitura de Post cu Morcovi, Nuca si Banane

Reteta de prajitura de post cu morcovi, nuca si banane este perfecta in perioada posturilor de peste an, dar si pentru persoanele care au adoptat un stil de viata vegan. Sunt sigura ca va intrebati deja ce cautati morcovii intr-o prajitura? Locul lor de cinste nu este in ciorbe sau tocanite? Ei bine, nu cred ca gresesc prea mult daca spun ca, daca inca nu ati facut nicio **prajitura cu morcovi**, pentru ca pur si simplu nu-i vedeti in dulciuri, nu stiti ce ati pierdut!

Insa, trebuie sa va spun de la inceput ca **prajitura cu morcovi, nuca si banane de post** nu este genul de prajitura pufoasa. Dimpotriva, blatul este umed, fraged si dens, cu tendinta usor carameloasa, dar daca va place [tortul de morcovi](#), cu siguranta o sa-i regasiti gustul in acest desert de post. Asta pentru ca este o combinatie intre celebrul desert cu morcovi si o **prajitura cu banane**.

Lucrurile sunt extrem de simple, **prajitura de post** este rapida, gata de bagat in cuptor in 20 minute. Nu ai nevoie de mixer si, in plus, faptul ca este o prajitura fara oua, fara lapte, fara unt, este delicioasa. Pe cat de delicioasa, pe atat de usor de facut. Pe cuvânt de la mine!

Care-i smecheria? Pai, ca sa fac **prajitura cu morcovi de post** am inlocuit ouale cu banane bine coapte. Rezultatul? O **banana cake** sau o **carrot banana cake**, o prajitura in genul celor americane, plina de arome si perfecta pentru a fi savurata alaturi de ceai sau cafea. Si totul a pornit de la niste banane super coapte, pe a caror coaja incepusera sa apara pete negre, si pe care nu le mai vroia nimeni. Daca ar fi fost vara, le-as fi curatat si le-as fi pus in congelator pentru o [inghetata](#) sau pentru un [sorbet](#), dar nu era chiar momentul potrivit. Stiu ca le-ar fi stat bine intr-un [chec cu banane](#), dar am zis ca incerc ceva nou, caci stiti ca imi place sa experimentez.

De cand am copt-o si stateam cu ochii pe cuptor ca nu eram sigura, sigura ce o sa iasa, m-am asteptat ca **prajitura cu banane de post** sa fie asemanatoare cu un [carrot cake](#) (preferatul meu, stiti), adica ferma, dar putin umeda. Si nu m-am inselat, pentru ca are exact aceeasi textura. Si nici nu mi-a parut rau ca am incercat-o, caci pe cat de simpla pe atat de buna a fost. Morcovii au doar rol de a adauga aluatului umed si fraged, gustul lor nu se simte in prajitura. Iar nuca adaugata in prajitura de post ii aduce o savoare in plus.

Este din categoria **dulciurilor de post** atat de usor de facut, incat chiar si un copil o poate pregati (si ar putea sa fie chiar distractiv), iar majoritatea ingredientelor cu siguranta le aveti deja in camara. De fiecare data cand aveti banane super coapte prin casa, nu o sa va mai bateti capul ce sa faceti cu ele, primul gand va fi o **prajitura de post cu banane**, chiar daca nu e post!!!! Te scoate din incurcatura cand ai pofta de ceva bun, dar nici nu vrei sa stai cu orele in bucatarie ca sa faci ceva sofisticat. Pasezi bananele, le tai toate intr-un castron, amesteci, pui in tava si bagi la cuptor **prajitura cu nuca si morcovi**. Gata! Partea cea mai dificila este asteptarea sa se raceasca. Caci pe cat de repede se pregateste, pe atat de departe pare momentul in care poti sa o tai, mai ales ca toata e plina de arome. Sa va fie de folos!

Alte retete de prajituri vegane gasiti aici:

[Cornulete de Post cu Bors Umplute cu Gem si Nuca](#)

[Negresa de Post cu Gem si Nuca](#)

[Placinta cu Mere de Post](#)

[Prajitura de Post cu Mere, Nuci si Scortisoara](#)

[Prajitura de Post cu Gem, Ciocolata si Nuca](#)

[Prajitura Zi si Noapte de Post](#)

[Placinta cu Dovleac de Post](#)

[Ciocolata de Casa de Post](#)

[Praline cu Unt de Arahide](#)

INGREDIENTE:

300 g de grame de morcovi rasi pe razatoarea mica
300 g de grame de banane foarte coapte, cantarite fara coaja
zeama de la o jumătate de lamaie
100 ml de ulei de floarea soarelui
330 ml de suc de portocale proaspat stors
50 g de zahar brun
300 g de faina
70 g de nuca, tocata mare
5 g de bicarbonat de sodiu
5 g de praf de copt
2 lingurite cu scortisoara
o lingurita de extract de vanilie
coaja rasa de la 1 portocala bio
sare

SFATURI:

1. Cantariti **morcovii** dupa ce i-ati dat pe razatoarea cea mai fina.

2. Pentru prajitura cu banane folosim intotdeauna **banane foarte bine coapte**, acele banane cu coaja inchisa la culoare, spre negru, multe ori uitate in cosul de fructe! Cu cat bananele sunt mai bine coapte, cu atat aroma este mai intensa si prajitura cu morcovi este mai dulce, astfel ca putem reduce cantitatea de zahar folosita.

3. **Bananele** folosite pentru prajitura de post, pot fi inlocuite cu aceeasi cantitate de ananas din conserva, maruntit bine sau piure de ananas.

4. Puteti sa faceti **prajitura fara zahar** deloc, eu l-am pus pentru ca am vrut sa aiba o usoara aroma de caramel.

5. **Ce fel de ulei folosim pentru prajitura de post?** Un ulei neutru: de floarea soarelui, de germeni de orez, de rapita, caci celelalte au un gust intens, cum este uleiul de masline, vor schimba gustul prajiturii.

6. In loc de **suc de portocale**, puteti face prajitura cu apa minerala, cu bors sau cu lapte vegetal (de preferat facut in casa). Sau jumătate din cantitate, adica 165 de ml zeama de portocale si 165 de ml lapte vegetal.

7. **Mirodenii.** Ca sa se apropie mai mult de gustul unei prajituri cu morcovi si, evident daca va plac, mai puteti adauga un sfert de lingurita cu nucsoara rasa sau putin ghimbir macinat.

8. **Cu ce putem inlocui nucile in prajitura de post?** Nuca maruntita poate fi inlocuita cu migdale, fistic sau alune de padure, stafide sau merisoare. In cazul in care folositi nuci, este bine sa le rumeniti putin inainte intr-o tigaie fara grasime sau in cuptor, pentru un pic de gust.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire ingrediente.

Incalzim cuptorul si pregatim o tava cu dimensiunile de 20x30 cm, in care aranjam hartie de copt si o ungem cu o lingura cu ulei.

Radem morcovii pe razatoarea mica sau folosim un robot de bucatarie.

Amestecam bine faina cu scortisoara, praful de copt, bicarbonatul de sodiu si un sfert de lingurita cu sare.

Curatam 3-4 banane de coaja, in functie de dimensiunea lor. Le cantarim pentru ca avem nevoie de 300 g de banane fara coaja.

Le stropim cu zeama de lamaie, ca sa nu se oxideze, si le pasam cu un mixer, cu un robot sau cu o furculita pana cand obtinem un piure fin.

2. Pregatire prajitura de post cu morcovi si banane.

Intr-un castron mare, punem zaharul brun, uleiul, zeama de portocale proaspat stoarsa, o lingurita cu extract de vanilie si coaja rasa de la o portocala bio si le batem cu un tel, timp de 2-3 minute, pana cand se omogenizeaza.

Adaugam piureul de banane si omogenizam.

Punem faina amestecata cu mirodeniile si substantele de crestere si omogenizam rapid cu telul.

Adaugam nuca tocata mare si morcovii rasi si amestecam rapid.

Imediat dupa incorporarea morcovilor si a nucilor, turnam compozitia in tava pregatita si nivelam usor.

3. Temperatura si timp de coacere.

Punem prajitura in cuptorul incalzit la 180 de grade pe raftul din mijloc, fara ventilatie, pentru o ora si 30 de minute (depinde de cuptor). Dupa cam 50 de minute, prajitura cu banane este rumena la suprafata, o acoperim cu o hartie de copt usor umezita si stoarcem zeama de lamaie si continuam coacerea.

4. Servire si pastrare.

Dupa ce o scoatem din cuptor, lasam prajitura cu morcovi sa se raceasca 5-10 minute, apoi o scoatem din tava si o mutam cu grija pe un gratar, indepartand si hartia de copt.

Dupa ce s-a racit complet, o putem taia cu un cutit bine ascutit.

Fie o lasam simpla, pudrata cu zahar, sau ii puteti face o glazura din zahar pudra si zeama de lamaie.

Merge la fix pentru un desert in familie, cand avem musafiri, sau in orice moment al zilei cand avem pofta de un desert rapid si simplu. Ingredientele la indemana. Daca aveti musafiri, inainte sa o portionati, puteti sa-i taiati marginile inegale, cam 1 cm de jur imprejur.

Este perfecta langa o cafea, un ceai sau o limonada rece, fie la micul dejun, la pranz, pentru gustarea copiilor sau pentru un desert dupa-amiezi mai domoale.

Se pastreaza intr-un loc racoros, in cutii inchise ermetic 2-3 zile, de preferat netaiata ca sa nu se usuce.

SFATURI:

1. Puteti face un **chec de post cu banane si morcovi**, puteti coace banana carrot cake intr-o forma rotunda, cu diametrul de 20-22 cm, dar la fel de bine puteti pregati si **briose cu morcovi**, ajustand timpul de coacere.
2. Dupa ce adaugati **ingredientele uscate** in aluatul prajiturii de post nu amestecati mult, doar cat sa obtineti o compozitie fara coacera si pungute de faina.
3. Fiind o prajitura cu agenti de crestere, trebuie sa ne miscam repede, altfel acizii din compozitie (zeama de lamaie, sucul de portocala) vor reactiona cu prafurile de crestere pe masa de bucatarie, nu in cuptor.
4. Aceasta prajitura cu morcovi ne poate induce in eroare, pentru ca dupa 50 de minute - 1 ora scobitoarea iese curata, dar prajitura este destul de coapta in interior. Prajitura este gata atunci cand, apasata cu degetul, revine imediat inapoi, trece testul scobitorii iar marginile sunt usor desprinse de masa. O sa vedeti ca prajitura de post are crapaturi deasupra, este normal. Practic, se formeaza o crusta usor crocanta care se poate desprinde perfect cu interiorul moale. Eu am copt prajitura timp de 1 ora si jumătate.
5. Trebuie sa o lasati sa se raceasca foarte bine inainte de a o taia, altfel se poate sfarama. Are nevoie de racorire lenta si de aerisire (sa nu faca condens). In plus, dupa ce se raceste, o puteti felia mai usor.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Prajitura cu Morcovi, Nuca si Banane de Post*.

POFTA BUNA!