Ciasto bananowo – marchewkowe z orzechami

Lista zakupów

Składniki

- 350 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej (lub pszennej)
- 250 g marchwi
- 1 dojrzały banan (ok. 200 g)
- 120 g cukru
- 100 g gęstego jogurtu naturalnego
- 80 g oleju słonecznikowego lub rzepakowego
- 2 jajka
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody
- 1 płaska łyżeczka cynamonu mielonego
- 60 g żurawiny kandyzowanej
- 60 g orzechów włoskich bez łupin
- 30 g wiórków kokosowych (opcjonalnie)

Potrzebna będzie prostokątna forma do ciast (keksówka) 25 cm x 12 cm wyłożona papierem do pieczenia.