

Θρεπτικό ψωμί μπανάνας με νιφάδες βρώμης, ηλιόσπορο, σπόρους ροδιού και Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές»

Μερίδες: 8

Χρόνος Προετοιμασίας: 30'



Συστατικά:

- 150 g Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές»
- 2 μεγάλες μπανάνες καθαρισμένες και πολτοποιημένες
- 220 g αλεύρι όλων των χρήσεων
- 2 κ.γ. μπέικεν πάουντερ
- 1 κ. γ. μαγειρική σόδα
- ½ κ.γ. αλάτι
- 100 g ζάχαρη
- 2 μεγάλα αυγά
- 50 ml σπορέλαιο
- 2 κ. σ. παπαρουνόσπορο
- 2 κ. σ. νιφάδες βρώμης
- 2 κ. σ. ηλιόσπορους χωρίς το κέλυφος

Για το σερβίρισμα:

Έξτρα ποσότητα Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές» και σπόρους ροδιού για σερβίρισμα

Μέθοδος:

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180⁰ C.
2. Απλώνουμε τη λαδόκολλα στη φόρμα για το ψωμί (αφήστε τη λαδόκολλα να περισσεύει στις πλευρές του ταψιού). Αλείφουμε με λάδι και αλευρώνουμε τη λαδόκολλα μέσα στη φόρμα για το ψωμί.
3. Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπάμε μαζί το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη μαγειρική σόδα, το αλάτι, τη ζάχαρη και τους παπαρουνόσπορους.
4. Σε ένα άλλο μπολ, ανακατεύουμε τον πουρέ μπανάνας, τα αβγά, το σπορέλαιο και το Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές». Σε αυτό το μείγμα προσθέτουμε τα στερεά υλικά παραπάνω και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
5. Ρίχνουμε το μείγμα μέσα στη φόρμα για το ψωμί. Πασπαλίζουμε με τις νιφάδες βρώμης και τους ηλιόσπορους. Ψήνουμε για 50-60 λεπτά (μέχρι να βγει καθαρή μια οδοντογλυφίδα που τη βάζουμε στο κέντρο του ψωμιού).
6. Αφήνουμε τη φρατζόλα μέσα στη φόρμα μέχρι να κρυώσει εντελώς. Χρησιμοποιούμε την λαδόκολλα που περισσεύει για να σηκώσουμε το ψωμί από τη φόρμα. Κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε μαζί με το Κατίκι Δομοκού «Ορεινές Πλαγιές» και τους σπόρους του ροδιού. Αυτό το ψωμί διατηρείται για αρκετές ημέρες όταν είναι καλά τυλιγμένο.

Tip: Η λαδόκολλα που περισσεύει από τις πλευρές του ταψιού μας βοηθά να σηκώσουμε το ψωμί πιο εύκολα