Ciambellone alla banana con fiocchi di farro

Un dolce da colazione.

Un ciambellone tutto integrale per incominciare bene la giornata.

Fonti eccellenti di sali minerali, come potassio e magnesio, le **banane** sono spesso bistrattate perché oggetto della falsa diceria per cui sono ritenute ingrassanti. Le banane, invece, sono un ottimo alimento da consumare come spuntino o come ingrediente per dei dolci più leggeri.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 15 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per uno stampo del diametro di 27 cm)

5-6 cucchiai di Flakes di Farro Integrali Despar Vital
1 banana e 1/2 matura
210 g di farina di grano integrale
180 g di bevanda di riso
110 g di olio di semi di girasole
90 g di zucchero di canna integrale
40 g di fecola di patate
1 bustina di cremortartaro
1 pizzico di bicarbonato
1 cucchiaino raso di vaniglia in polvere

Procedimento

1. Mescolare in una ciotola capiente la farina, la fecola di patate, lo zucchero di canna, la vaniglia in polvere, il cremortartaro e il bicarbonato setacciati.
2. In un'altra ciotola schiacciare con una forchetta le banane, poi unire l'olio di semi di girasole e la bevanda di riso e amalgamare bene il tutto.
3. Fare un buco a fontana al centro degli ingredienti secchi e unire il composto di banana. Mescolare con una frusta incorporando la farina dai lati fino a ottenere un composto liscio e denso.
4. Ungere e infarinare uno stampo da ciambellone e riempirlo con l'impasto. Livellare bene e cospargere la superficie con i fiocchi di farro.
5. Coprire la teglia con un foglio di alluminio bucherellato e infornare a 200°C per 20 minuti. Togliere il foglio di alluminio e cuocere ancora 10 minuti. Lasciare raffreddare completamente prima di sformare.