

# Confettura di banane al Bayles e cacao. Chiquita...10 e lode!



Ci risiamo!!!!

Se il giorno di Pasqua si fa il "Dulce de Leche" la domenica il Albis secondo voi cosa bollerà in pentola...nel micro?

Eh già, visto che le premesse meteorologiche erano le stesse, la mia oretta di kitchen-fit non me la sono lasciata sfuggire e stavolta ad andarci di mezzo è stato un bel casco di banane.

A dire il vero le banane non sono proprio la mia passione, credo anzi siano l'unica frutta che compro a pezzo unico.

Ma poi arriva il momento di crisi in cui potrei mangiarne anche 4-5 in una giornata, soprattutto quando mi sento particolarmente stanca e stressata o ai cambi di stagione.

E non a caso, credo sia una vera e propria richiesta del mio organismo, un po' come bere un bicchiere d'acqua quando si ha sete, visto che sono ricche di potassio, magnesio e vitamine del gruppo B, utili per il sistema nervoso e cardiovascolare.

L'idea di una marmellata di banane mi frullava nella testa da un po' e dopo un primo esperimento di cui non sono rimasta soddisfatta in pieno direi che stavolta ho fatto centro!

L'aggiunta del Bayles dona un aroma particolare e molto gradevole, mentre il cacao conferisce una nota di colore decisamente più apprezzabile alla vista rispetto al grigiolino delle banane ossidate.

Insomma questa Chiquita non sarà forse da bollino blu 10 e lode ma un bell'8 ci potrebbe stare tutto.

Nel senso, basteranno solo 8 fette biscottate a colazione?

Mah, chissà...

**P.S.** a titolo di cronaca, stavolta nessuna solidarietà meteo! Straripamenti arginati e **forno SALVO!**



## CONFETTURA di BANANE al BAYLES e CACAO

Print

Prep time

10 mins

Cook time

30 mins

Total time

40 mins

Per 3-4 vasetti

Author: Federica

Recipe type: Marmellate

Serves: 3-4

Ingredienti

- 1 kg di banane mature
- 400 gr di zucchero (io ne metto 300 gr)
- 1 tazzina da caffè di Bayles
- 1 cucchiaio bello colmo di cacao

Procedimento

1. Sbucciare le banane e tagliarle a rondelle.
2. Metterle in una pentola capiente adatta per al cottura in micro e lasciarle cuocere alla massima potenza (per me 750W) circa 15 minuti, coperto.
3. Toglierele dal forno, aggiungere lo zucchero, il liquore, il cacao setacciato e frullare con il frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema liscia.
4. Rimettere in forno alla massima potenza e lasciar cuocere per altri 10-12 minuti, mescolando di tanto in tanto, o fino a che la marmellata assume la giusta consistenza.
5. Riempire subito i vasetti con la marmellata, rimetterli in micro giusto il tempo perchè prendano il bollore e chiuderli immediatamente con la capsula.
6. Avvolgerli in un telo e lasciarli coperti fino a che saranno perfettamente freddi.
7. Nel giro di poco si dovrebbe sentire il "clac" del vuoto!



Buona marmellata e buona colazione a tutti, alla prossima..