

# Plum cake alle banane con gocce di cioccolato e arachidi. Ancora lui...



Sorridere sempre  
Ostinatamente  
L'ottimismo serve  
E' quella spinta in più  
Se il volto si accende  
A volte è importante  
Il mondo si arrende  
Se sorridi tu  
Abbasso i malinconici  
Il pianto dei nostalgici  
I pessimisti cronici  
E chi non si ama più  
**La vita cambia**  
**Se c'è chi cambia**  
**Tira fuori la grinta**  
Un bel respiro tu  
Rispondi a quei problemi  
Con la serenità

La forza di un sorriso  
Il tuo segreto è qua  
Più slancio ai desideri  
Ai sentimenti veri  
**Sali fin dove arrivi**  
**Ma non fermarti là**  
Risparmiati una lacrima  
Per la felicità  
Sorridere sempre  
Coraggiosamente  
Bisogna avere fede  
Pazienza ed ironia  
Si affannano gli uomini  
Si arrabbiano e disperano  
Ma se la luce incontrano  
Chi li ferma più  
La vita è tanta e ti spaventa  
Vita che ti conquista  
Se l'assaggi tu  
Ti provoca ti accende  
Ti sbatte qua e là  
Inventala  
Difendila  
Lei ti ripagherà  
Seguiamo quel sentiero  
Intoniamoci al coro  
Leggeri quei pensieri  
Più rilassati noi  
Sorridimi sorridimi  
**Non ti fermare mai**  
Sali fin dove arrivi  
Che poi ti sostengo io  
**Sorridere per vincere**  
**E' qui il segreto mio**  
Sorridere sempre  
[Sorridere sempre – Renato Zero]

Ancora lui...Renatone!

Ho ascoltato per la prima volta questa canzone qualche settimana fa in macchina, tornando a casa.

Una di quelle giornate che vorresti far finire prima di subito.

Ne sono stata rapita al punto da cercarla in rete e riascoltarla ad oltranza tutta la sera...sempre con un pizzico di sorriso in più nel cuore.

E quando la giornata inizia in dolcezza, sorridere è più facile...giusto?

Allora beccatevi di nuovo lui, un altro cake, l'ennesimo, e tanto per cambiare...alla banana!

Maaaaaa...con un qualcosa in più!

Perchè anche la vita ci riserva sorprese.

A volte dolci a volte salate ma è la **VITA**.



[ricetta liberamente ispirata da [qui](#)]

### **PLUM CAKE ALLE BANANE CON GOCCE DI CIOCCOLATO E ARACHIDI**

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| Tempo di preparazione | 20 minuti     |
| Tempo di cottura      | 50 minuti     |
| Tempo passivo         | —             |
| Porzioni              | 10-12 persone |

#### **Ingredienti per uno stampo 30×11 cm**

- 200 gr di farina 00
- 100 gr di fecola
- 175 gr zucchero
- 2 uova
- 125gr di latticello (o kefir)
- 2 banane mature (circa 250 gr)
- 2 cucchiaini di olio di semi (girasole o mais)
- 75 gr di arachidi SALATE
- 75 gr di cioccolato extra-fondente (il mio 81% di cacao)

- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 bustina di lievito

### **Procedimento**

1. Schiacciare bene le banane con la forchetta e mescolare la purea ottenuta con il succo di limone.
2. Tritare grossolanamente il cioccolato e spezzettare le arachidi.
3. Setacciare le farine con il lievito.
4. Montare le uova intere con lo zucchero fino a che risultano bianche e spumose, aggiungere l'olio a filo, poi la purea di banane poco alla volta, sempre continuando a mescolare.
5. Unire pian piano il mix di farine, facendolo scendere da un setaccio, alternato al latticello, mescolando bene per non formare grumi.
6. Da ultimo incorporare le arachidi e il cioccolato tritati ed amalgamare il tutto in maniera omogenea.
7. Trasferire il composto in uno stampo da plum cake imburrito e infarinato e infornare a 180°C per circa 50 minuti (sempre valida la prova stecchino).
8. Sformare e lasciar raffreddare su una gratella.
9. A piacere cospargere di zucchero a velo prima di servire.



Prima di salutarvi, una piccola novità.

Di tanto in tanto potrete trovare le mie ricette anche [qui](#)...seguitemi, ci conto.



Un sorriso e buona colazione a tutti. Alla prossima...