

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 imburrato 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 colzione a tutti. Alla prossima...