

**Eggnog banana bread. Taglia
mini sofficità maxi.**



Mini

eggnog banana bread per un dolce risveglio e...l'ho fatto di nuovo!

Già, a posteriori mi rendo conto di essere stata recidiva.

Inconsciamente.

E pure proiettata verso due scenari diametralmente opposti.

Pensi che stia farneticando vero?

Non potrei darti torto. Dire che sono stata ermetica forse è poco!

Ma veniamo al sodo!

Ti ricordi la torta mojito dell'ultimo post?

Io, da perfetta astemia, che penso a un cocktail per una torta immaginando spiagge esotiche e acque cristalline.

Ecco, a distanza di poche settimane, mi ritrovo per la testa un'altra bevanda alcolica che quasi prelude ad atmosfere natalizie.

Io, che oltre a essere astemia "fuggo" il Natale come uno spettro!

Bene, molto bene direi!

Dici che devo iniziare a preoccuparmi della mia sanità mentale?

In realtà tutto è partito dal vedere in rete, non ricordo più neanche dove, un banana bread aromatizzato con noce moscata.

Forse sai già che io amo il banana bread al pari o anche più delle torte di mele.

Ma devi sapere che amo anche la noce moscata, nonostante dimentichi quasi sempre la sua esistenza.

Quel banana bread alla noce moscata mi ha fatto subito scattare in mente gli eggnog shortbread della mia amata Alice ancora relegati (ahimè) nella lista infinita dei "to do".

Così, pensare a un eggnog banana bread è stato un tutt'uno, in automatico.

L'eggnog, conosciuto anche come *lait de poule* o *latte di gallina*, è una bevanda tipica dei paesi anglosassoni, tradizionalmente consumata nel periodo che va dal giorno del Ringraziamento al Natale.

Per aspetto e consistenza ricorda molto il Vov o il nostro zabaione.

A differenza di questi però, l'eggnog è a base di uova crude, "pastorizzate" grazie alla componente alcolica (solitamente rum o whiskey o bourbon), con aggiunta di albumi a neve o panna montata che conferiscono una maggiore "leggerezza".

Fondamentali poi le spezie, prima fra tutte la noce moscata, imprescindibile, accompagnata per lo più da cannella e vaniglia.

Proprio quella noce moscata ormai mi si era ficcata in testa e non riuscivo più a ignorarla.

Ormai ero andata in fissa: dovevo a tutti i costi provare un eggnog banana bread. Tanto più sarebbero stati perfetti in formato mini per il mio nuovo stampo Swing Silikomart.

Aggiungi le banane alla lista della spesa.

Prendi quella ricetta di Rose che avresti voluto provare tempo fa ma era rimasta in sospeso...pure quella...ma va?!?!?

E vedi che in fondo in fondo un motivo c'era per rimandarla?

Togli qui, aggiungi lì, modifica là e dopo un mezzo pomeriggio passato con carta, penna e calcolatrice alla mano tanto da sembrare a un compito di matematica, la mia bozza di ricetta aveva preso forma.

Adesso dovevo solo aspettare la giusta maturazione delle banane nel cestino della frutta.

E ora eccoli qui i miei mini eggnog banana bread

Soffici oltre misura, profumatissimi, arricchiti da noci a pezzetti e con una croccante base di cioccolato, perfetti per una dolce coccola a tutte le ore.

Non mi resta a questo punto che lasciarti la ricetta.

Oltretutto è velocissima: niente mixer, niente fruste elettriche, solo una ciotola e un cucchiaino, come per i muffin.

Meglio di così

Unico passaggio un po' noioso ma che ti raccomando di non trascurare è la setacciatura della farina: ripetila almeno 3 volte, in modo da aerarla bene e ridurre al minimo il mescolamento delle polveri.

Se lo farai, ti renderai conto che basteranno davvero pochissimi giri di cucchiaino per amalgamarla agli ingredienti umidi e i tuoi banana bread ne guadagneranno in morbidezza e sofficità.

E ora, let's go...



© Federica Di Marcello photography

Print Recipe

Eggnog banana bread

Ingredienti per 15 mini cake da 8x4,5 cm (o per una tortiera tonda da 22-24 cm)

Tempo di preparazione	15 minuti
-----------------------	-----------

Tempo di cottura	25 minuti
------------------	-----------

Porzioni	15
----------	----

Ingredienti

- 190 g banane ben mature, peso netto
- 190 g farina 00
- 30 g amido di mais
- 185 g zucchero di canna Demerara
- 110 g uova intere a temperatura ambiente (circa 2 medio-grandi)
- 120 g olio di semi (mais o girasole)
- 110 g panna acida a temperatura ambiente
- 30 ml rum scuro (o whisky, se preferisci)
- 70 g noci spezzettate
- 1 ½ cucchiaini estratto di [vaniglia](#)
- ½ cucchiaino cannella in polvere
- ½ cucchiaino noce moscata grattugiata fresca
- 5 g lievito per dolci
- 5 g bicarbonato di sodio
- ½ cucchiaino sale
- q.b. cioccolato fondente 50% (optional)

Tempo di preparazione		15 minuti
Tempo di cottura		25 minuti
Porzioni	15	

Ingredienti

- 190 g banane ben mature, peso netto
- 190 g farina 00
- 30 g amido di mais
- 185 g zucchero di canna Demerara
- 110 g uova intere a temperatura ambiente (circa 2 medio-grandi)
- 120 g olio di semi (mais o girasole)
- 110 g panna acida a temperatura ambiente
- 30 ml rum scuro (o whisky, se preferisci)
- 70 g noci spezzettate
- 1 $\frac{1}{2}$ cucchiaini estratto di vaniglia
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino cannella in polvere
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino noce moscata grattugiata fresca
- 5 g lievito per dolci
- 5 g bicarbonato di sodio
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino sale
- q.b. cioccolato fondente 50% (optional)

Istruzioni

1. Setaccia in una ciotola capiente per almeno 3 volte la farina con l'amido, il lievito, il bicarbonato e le spezie; aggiungi le noci spezzettate, il sale e tieni da parte.
2. Frulla la polpa di banana insieme alla panna acida fino a ottenere

una crema liscia.

3. In una seconda ciotola capiente, con una frusta a mano, mescola la crema di banane con le uova e [l'estratto di vaniglia](#), amalgamando bene il tutto.
4. Aggiungi lo zucchero di canna e lavora per circa 1 minuto, in modo da scioglierlo.
5. Unisci l'olio poco per volta, amalgamando bene con la frusta, seguito dal liquore.
6. Termina con il mix di farina, sempre mescolando. Gli ingredienti secchi devono risultare perfettamente inumiditi ma non lavorare troppo: fermati appena non ci saranno più tracce visibili di farina.
7. Suddividi l'impasto nelle cavità dello stampo [Swing Silikomart](#), riempiendole per circa 2/3 e cuoci in forno caldo statico a 170°C per circa 25 minuti, o fino a che l'interno risulta asciutto alla prova stecchino e la superficie dei mini eggnog banana bread si risollewa quando leggermente premuta al centro con un dito.
8. Sforna e lascia raffreddare completamente nello stampo i mini banana bread prima di estrarli e trasferirli su una griglia.
9. A piacere, per una versione ancora più golosa, pareggia la base dei mini eggnog banana bread con un coltello seghettato e rivestila con un sottile strato di cioccolato fondente fuso, meglio se temperato, lasciando poi solidificare a temperatura ambiente con la parte ricoperta verso l'alto.
10. Appena prima di servire spolvera la superficie di zucchero a velo, con l'aggiunta di un pizzico ancora di noce moscata, se ti piace.

Recipe Notes

Per una versione alcool-free, puoi sostituire il liquore con pari quantità di succo d'arancia o di latte.

Se non utilizzi stampi in silicone, ricordati di imburrarli e infarinarli bene e, eventualmente rivestirli di carta forno. Per stampi normali, la temperatura di cottura, in forno statico, è di 175°C per la torta grande, 180°C per le tortine monoporzione.

Gli eggnog banana bread si conservano per 3 giorni a temperatura ambiente, chiusi in un sacchetto di plastica per alimenti, per 5 giorni in frigorifero o fino a 3 mesi in freezer.

Per un congelamento ottimale, in mancanza di abbattitore. passa in freezer gli eggnog banana bread, disposti su un vassoio, dopo averli fatti ben raffreddare in frigorifero. Una volta congelati potrai trasferirli negli appositi sacchetti.



© Federica Di Marcello photography

Un abbraccio e... alla prossima!

Post in collaborazione con Silikomart.