



# Λουκουμάδες από κέικ μπανάνας

1 ώρα 30 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

9

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 2 μπανάνες, πολύ ώριμες, σε κομμάτια
- 60 γρ. βούτυρο
- 70 γρ. ζάχαρη καστανή
- 1 αβγό
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- 110 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1/2 κ.γ. κοφτό σόδα μαγειρική
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 40 γρ. καρύδια, χοντροκομμένα
- 150 γρ. κουβερτούρα γάλακτος, χοντροκομμένη
- 600 γρ. ηλιέλαιο
- 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. κανέλα, σε σκόνη
- παγωτό, σοκολάτας για σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

354 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	5.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	52.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	20%	26%	20%
40.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	-0.52 Αλάτι (γρ.)
44%	8%	9%	8%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, βάζουμε τις μπανάνες σε κομμάτια, το βούτυρο και τη ζάχαρη. Σοτάρουμε για 5-10 λεπτά έτσι ώστε να φύγει η παραπάνω υγρασία. Είναι έτοιμο το μείγμα όταν με το ανακάτεμα και μόνο οι μπανάνες διαλύονται.
- Βγάζουμε από τη φωτιά, μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες.
- Όταν κρυσώσει ρίχνουμε μέσα τα αυγά, το εγκύλισμα βανίλιας και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε τα στερεά, το αλεύρι, τη σόδα, το αλάτι και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε μέσα και το μείγμα των υγρών. Ανακατεύουμε για λίγο με το πιρούνι μέχρι να γίνει μια μάζα, προσοχή δεν τα χτυπάμε για πολύ ώρα.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα καρύδια και τη σοκολάτα.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε φόρμα για κέικ 10x20 εκ. που έχουμε αλευροβουτυρώσει καλά.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 30-40 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυσώσει πάνω σε σχάρα.
- Ξεφορμάρουμε μετά από 15 λεπτά.
- Αφού κρυσώσει καλά το κέικ μας κόβουμε σε φέτες πάχους 4 εκ. Κάθε φέτα την κόβουμε σε 9 ίσα κυβάκια περίπου 4 εκ.
- Στη συνέχεια, βάζουμε το ηλιέλαιο σε μια βαθιά κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά και με το μαγειρικό θερμόμετρο υπολογίζουμε να φτάσει 180° C το λάδι.
- Βάζουμε σε ένα πλατύ σκεύος την κανέλα, τη ζάχαρη τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και αφήνουμε στην άκρη.
- Όταν πιάσει θερμοκρασία το λάδι μας ρίχνουμε σε δόσεις τα κυβάκια μας και αφήνουμε στο λάδι για 3-4 λεπτά.
- Με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας τα αφαιρούμε από το λάδι και τα ρίχνουμε στο μείγμα ζάχαρη-κανέλα.
- Περνάμε κάθε πλευρά από το μείγμα και αφήνουμε σε μία σχάρα να κρυσώσουν για 7-10 λεπτά.
- Σερβίρουμε με παγωτό σοκολάτας.