

Panettone Natalizio

Il Natale in 100 grammi

Ingredienti

1 banana media matura

3 cucchiaini di miele

1 uovo

Semi di 1/2 bacca di vaniglia

1 cucchiaino di lievito

3 cucchiaini di cocco rapè

80 gr tra albicocca e pera secca

125 gr di burro di mandorla non zuccherato



Preparazione

Niente di più semplice di questi panettoni!

Nel boccale di un frullatore mettete il burro di mandorle, il miele, il lievito, la banana, il cocco e l'uovo. Frullate a massima velocità per almeno un



minuto e aggiungete successivamente a mano con l'aiuto di una spatola le albicocche secche.

Nel frattempo preriscaldate il forno a 180°C.

Versate, quindi, il composto in una stampo riempiendolo per 3/4 (io ho usato due stampi per panettoni da 100 gr) e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 13-15".

A cottura ultimata tirate fuori dal forno e lasciate raffreddare completamente prima di tagliarlo.

Il vostro panettone senza zucchero e senza farina, dunque, è sfornato e ora siete pronti per gustarlo insieme ad amici e parenti nel giorno più magico che ci sia, il Natale.

Note

La versatilità di questo impasto permette di creare tante gustose varianti sostituendo pochi soli ingredienti.

Io, ad esempio, ho realizzato altre due varianti oltre a quello con la mandorla e le albicocche secche.

La prima è al burro di arachidi e cacao amaro la cui ricetta è:

- per due panettoni da 100gr
125gr di burro di arachidi non zuccherato
3 cucchiaini di miele
1 uovo



1 banana media matura
1 cucchiaino di lievito
semi di 1/2 bacca di vaniglia
50 gr di cacao amaro
30gr di gocce di cioccolato

Per il procedimento dovete seguire quello indicato precedentemente per il panettone con mandorle e albicocche secche.

La seconda, invece, che è alla nocciola e frutti rossi, la cui ricetta è:

- per due panettoni da 100gr
125 gr di burro di nocciola non zuccherato
3 cucchiaini di miele
1 uovo
1 banana media matura
1 cucchiaino di lievito
semi di 1/2 bacca di vaniglia
80 gr di frutti rossi secchi

Per il procedimento dovete seguire quello indicato precedentemente per il panettone con mandorle e albicocche secche.