

# 香蕉蛋糕

(不加泡打粉)

作者：張秋惠

最近香蕉便宜，常吃香蕉有益健康，因為香蕉含有豐富的鉀，適量的吃些香蕉，有助血壓降低、增加免疫力、緩解便秘，好處多多。而且香蕉取得容易，做出來蛋糕有淡淡香蕉味，非常好吃又健康，很適合作為早餐及小孩的點心。



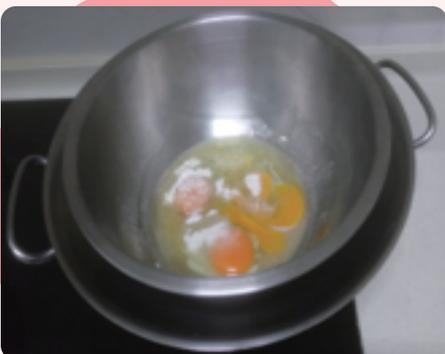
## 準備材料

雞蛋 3個  
熟香蕉 200克  
橄欖油 60克  
細糖(秤完過篩) 90克  
低筋麵粉(秤完過篩) 120克



1

香蕉去皮用攪拌機壓碎，用叉子弄碎，較有口感。



2

取一乾淨不銹鋼盆(不能有水)，將雞蛋放入，並加入砂糖，放在有加熱約50度C熱水上，會加速蛋的起泡性，用電動打蛋器打均勻。



3

接著電動打蛋器高速打發，打到略呈泛白，提起打蛋器時，蛋糊上有清楚的痕跡，再將香蕉泥拌入和均勻。



4

將低筋麵粉，分數次拌入麵糊中，用拌切方式，將麵粉和蛋糊拌勻，在拌勻過程，儘量不要太大力。



5

取拌勻麵糊三分之一，放入盛有橄欖油盆中，拌均勻後再倒回原來麵糊中，再一次拌勻。



6

將麵糊倒入已鋪上烘焙紙8吋烤模中，在上面撒上喜愛撥碎核桃或杏仁片，然後將烤模在桌上輕敲幾下，讓麵糊中大氣泡跑出來。

接著，放入已預熱180度c 烤箱中，約30-35分鐘左右，每個烤箱廠牌不同，在烘烤的過程，需檢視一下蛋糕烤熟的狀態，判斷蛋糕有沒有烤好，可用筷子插入蛋糕中，若筷子沒沾黏即表示烤好。



7

香蕉蛋糕出爐了，把蛋糕從烤盤拿出來，並將烘焙紙撕開放涼。



8

滿滿香蕉泥不會過甜的美味「香蕉蛋糕」完成了～  
心動嘛!趕快行動。