KIKKOMAN

Pan vegano de plátano con cardamomo

Tiempo total **60 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **45 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.527 kJ / 365 Kcal

Grasas: **12 g** Proteínas: **6 g**
Carbohidratos: **56 g**

INGREDIENTES

2 porciones

2	plátanos maduros (unos 200 g)
1 cucharada	de zumo de limón
1 cucharada	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
80 ml	de aceite vegetal
100 ml	de bebida vegetal (por ejemplo, bebida de avena)
200 g	de harina de trigo
1 cucharadita	de levadura en polvo
0,5 cucharadita	de bicarbonato sódico
80 g	de azúcar moreno
1 cucharadita	de cardamomo molido

Glaseado de arce y soja:

1 cucharadita	de aceite de coco
2 cucharadas	de sirope de arce
1 cucharada	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

Adicionales:

1	plátano (unos 100 g), partido por la mitad
50 g	de arándanos

PREPARACIÓN

Pasos 1

2 plátanos maduros (unos 200 g) - **1 cucharada** de zumo de limón - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **80 ml** de aceite vegetal - **100 ml** de bebida vegetal (por ejemplo, bebida de avena)
Triture los plátanos hasta obtener un puré y añada el zumo de limón, la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman, el aceite y la bebida vegetal. Mezcle bien.

Pasos 2

200 g de harina de trigo - **1 cucharadita** de levadura en polvo - **0,5 cucharadita** de bicarbonato sódico - **80 g** de azúcar moreno - **1 cucharadita** de cardamomo molido
En otro cuenco, mezcle la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato sódico, el azúcar y el cardamomo. Incorpore los ingredientes líquidos y remueva hasta que queden integrados. Pase la preparación a un molde alargado previamente forrado con papel de hornear.

Pasos 3

1 cucharadita de aceite de coco - **2 cucharadas** de sirope de arce - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **1** plátano (unos 100 g), partido por la mitad
En una sartén, caliente el aceite de coco; añada el sirope de arce y la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman. Coloque el plátano partido por la mitad en la sartén y caramelícelo durante 1 minuto por cada lado.

Pasos 4

50 g de arándanos
Coloque las mitades de plátano caramelizado sobre la masa y rocíelas con el glaseado restante de la sartén. Decore con los arándanos. Hornee a 180 °C durante unos 45 minutos. Deje que el pan de plátano se enfríe antes de cortarlo y servirlo.