

Pastel de plátano: una vieja receta sudafricana

Ingredientes:

375 ml (1 y media tazas) de harina

2 ml (media cucharadita) de sal

2 ml (media cucharadita) de nuez moscada fina

2 ml (media cucharadita) de canela

y también puede agregar jengibre fino de la misma cantidad

115 g de mantequilla blanda

375 ml (1 y media tazas) de azúcar blanca

2 huevos ligeramente batidos

5 ml (1 cucharadita) de bicarbonato de sodio

75 ml (5 cucharadas) de "leche agria" como el kéfir

250 ml (1 taza) de plátanos maduros, machacados con un tenedor (unos 4 de tamaño mediano)

5 ml (1 cucharadita) de extracto de vainilla

Precalentar el horno a 180 grados Celsius. Prepare una bandeja de pan con papel de horno (Photo:)



O una bandeja para hornear de 24 x 24 x 7 cm.

Tamice la harina, la sal y las especias juntas. Batir la mantequilla y el azúcar y agregar los huevos. Mezclar bien. Agregue ingredientes tamizados a la mezcla de mantequilla y mezcle. Disuelva el bicarbonato de sodio en la leche de kéfir y agréguelo junto con el puré de plátanos a la mezcla de harina. Agregue también el extracto de vainilla y mezcle todo bien. Poner la mezcla en su bandeja y hornear por unos 45 minutos hasta que esté listo.

Banana Cake – An old South African recipe

Ingredients:

375 ml (1 and a half cups) flour

2 ml (half a teaspoon) salt

2 ml (half a teaspoon) fine nutmeg, the same amount of cinnamon and you can also add fine ginger of the same amount

115 g soft butter

375 ml (1 and a half cups) white sugar

2 eggs, slightly beaten

5 ml (1 teaspoon) bicarbonate of soda

75 ml (5 tablespoons) “sour milk” like kefir

250 ml (1 cup) ripe bananas, mashed with a fork (about 4 medium sized ones)

5 ml (1 teaspoon) vanilla extract

Preheat your oven to 180 degrees Celsius. Prepare a bread tin with parchment paper (2 smaller ones or one big one). Or a baking tray of 24 x 24 x 7 cm.

Sieve the flour, salt and spices together. Cream the butter and sugar and add the eggs. Mix well. Add sieved ingredients to the butter mixture and mix. Dissolve the bicarbonate of soda in the kefir milk and add it along with the mashed bananas to the flour mixture. Also add the vanilla extract and mix everything well. Pour the mixture into your tray and bake for about 45 minutes until done.