

Hunajaa aamusta iltaan

Hunaja on monipuolinen raaka-aine, jota voi käyttää mausteena ja makeuttajana niin juomissa, leivonnassa, välipaloissa kuin pääruoissakin. Laadimme siksi reseptivihon, jossa on hunajaisia ohjeita aamiaisesta iltapalaan. Olkaa hyvä!



Juomia

Hunajaa on totuttu käyttämään kuumissa juomissa, mutta se sopii myös monenlaisiin kylmiin ja raikkaisiin juomiin.

KYLMÄ MANSIKKAJUOMA

500 g pakastettuja mansikoita
2,5 dl appelsiinimehua tai
1,5 dl appelsiinimehua ja
1 dl tonicia
3 rkl hunajaa

Sulata mansikoita hieman pehmeämmiksi ja laita ne tehosekoittimeen. Lisää neste ja soseuta. Lisää hunaja ja sekoita. Lisää tarvittaessa nestettä niin, että saat sakeudeltaan mieleisesi juoman. Kaada laseihin ja nauti heti.

Hunaja - luonnon oma makeuttaja

ANIN KURKKUSOUR

2,5 dl vettä
1-2 rkl hunajaa
1/3 kurkku
1 sitruunan mehu
~ 7-10 katajanmarjaa murskattuna

Liuota hunaja lämpimään veteen. Lisää murskatut katajanmarjat, murskattu kurkku sekä sitruunan mehu. Anna tekeytyä. Siivilöi lasiin ja nauti kylmänä jääpalojen kera.

Mehiläistalouden kasvupolut

SITRUUNAINEN JÄÄTEE

7,5 dl vettä
1-2 kpl teepussia
3/4 dl hunajaa
1/2 sitruuna
1 rkl sitruunamehua
2,5 dl kivennäisvettä

Kuumenna 2 dl vettä kiehuvaaksi ja lisää teepussit joukkoon. Hauduta muutama minuutti. Liuota hunaja teehen. Sekoita juomaan 5,5 dl kylmää vettä ja sitruunamehu.

Pese ja viipaloi sitruuna. Lisää sitruunaviipaleet juomaan. Jäähdytä tee kylmässä. Kaada kivennäisvesi joukkoon juuri ennen tarjoilua. Tarkista makeus. Tarjoa jäiden kanssa.

Meillä kotona

MANGOJÄÄHILEJUOMA

7,5 dl mangopaloja (pakaste)
2,5 dl appelsiinimehua
0,75 dl limen mehua tai limetiivistettä maun mukaan
Reilu 1/2 dl hunajaa
Ripaus suolaa
Litra jääkuutioita
Tuoretta minttua tarjoiluun

Laita muut aineet tehosekoittimeen ja soseuta, mutta jätä jääpalat odottamaan. Huomaa, että juomaan tarvitaan tehokas tehosekoitin. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa hunajaa. Lisää jääkuutiot ja sekoita hileiseksi juomaksi. Koristele halutessasi mintulla ja nauti heti.

The Fresh Honey Cookbook

Aamiainen ja välipalat

Hunajasta saa hyvää energiaa päivään. Aamukahvi tai -tee kannattaa makeuttaa sokerin sijaan hunajalla ja puuroon voi laittaa vaihteeksi hillosilmän sijaan reilun lusikallisen hunajaa. Voilla ja hunajalla sivelty paahdettu leipä tekee aamusta kuin aamusta paremman.



KUVA: KIRSI TUURA

HUNAJAINEN GRANOLA

7 dl kaurahiutaleita
3 dl pähkinöitä ja manteleita karkeana rouheena
1 tl kanelia
1 tl suolaa
½ tl vaniljaa
½ dl auringonkukan siemeniä
½ dl pellavan- tai seesaminsiemeniä
1 dl rypsiöljyä
1 dl hunajaa
2 dl kuivattuja, pilkottuja marjoja ja hedelmiä, kuten karpaloita, mustikoita, omenaa tai aprikoosia

Sekoita kaurahiutaleet, pähkinät, siemenet sekä mausteet. Lisää joukkoon öljy ja hunaja käsin sekoittaen.

Levitä seos uunipellille leivinpaperille ja paista 175 asteessa 15–20 minuuttia välillä käännettäen. Tarkkaile granolaa paiston aikana, sillä se palaa herkästi.

Anna jäähtyä ja lisää joukkoon kuivatut marjat ja hedelmät. Säilytä granola ilmatiiviissä purkissa ja nauti esimerkiksi jogurtin ja marjojen kera.



KUVA: KIRSI TUURA

HUNAJAISET LESESÄMPYLÄT

5 dl vettä, maitoa tai kasvimaitoa
50 g hiivaa tai yksi pussi kuivahiivaa
1–2 tl suolaa
2 rkl hunajaa
0,5 dl pellavan- tai seesaminsiemeniä
1–1,5 dl kauraleseitä
0,5 dl rypsiöljyä
n. 3 dl grahamjauhoja
7–8 dl vehnäjauhoja

Liuta hiiva, suola ja hunaja kädenlämpöiseen nesteeseen. Lisää öljy, pellavansiemenet, vehnäleseet ja lopuksi jauhot vähitellen. Alusta hyvin vaivaten taikinaksi. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa.

Pyörittele taikina sämpylöiksi. Kohota niitä hetki peitettynä lämpimässä. Ennen paistamista voit vielä voidella sämpylät hunajavedellä ja ropsauttaa niiden päälle siemeniä koristeeksi.

Paista 225-asteisen uunin keskitasolla 10–15 minuuttia.



MUSTIKKASMOOTHIE

(2 reilua annosta)
4 dl maustamatonta jogurttia
1–2 banaania
4 dl tuoreita tai pakastettuja mustikoita
3 rkl hunajaa

Sekoita kaikki ainekset sauva- tai tehosekoittimella tasaiseksi. Kaada laseihin ja nauti aamutai välipalana. Saat vaihtelua, kun käytät smoothiessa vaihdellen erilaisia marjoja, kuten viinimarjoja, vadelmia tai mansikoita. Kirpeät marjat kaipaavat hiukan enemmän hunajaa kuin makeammat. Voit kokeilla lisätä smoothieen myös mehiläisten keräämiä siitepölypalleroita.



HUNAJAISET VOHVELIT

6 dl maitoa tai kasvimaitoa
1 muna
4 dl vehnäjauhoja
100 g voita sulatettuna
1 tl leivinjauhetta
3 tl kotimaista hunajaa
ripaus suolaa

Sekoita jauhot maitoon vähitellen vatkatuen. Lisää muut aineet, voisula hieman jäähtyneenä. Paista vohveliraudalla. Tarjoa marjojen, hunajan ja hunajalla maustetun kermavaahdon kera.



SANNAN CHIAVANUKAS

2 rkl chian siemeniä
1 dl maitoa tai kauramaitoa
1 dl kreikkalaista jogurttia
1 rkl hunajaa
Marjoja tai hedelmiä maun mukaan

Jos hunaja on jähmeää, liuota se hieman lämmitettyyn maitoon. Sekoita kaikki aineet keskenään. Anna tekeytyä vähintään 4 tuntia tai mielellään yön yli. Nauti aamiaisenä, välipalana tai jälkiruokana.

Mehiläistalouden kasvupolut

Pääruuat ja lisäkkeet

Hunaja korostaa kasvien aromia ja maustaa liha- ja kalaruokia. Kesäkeittiössä hunaja on erityisen omiaan erilaisissa kastikkeissa ja marinadeissa. Lisäksi hunaja on grillaajan luottokaveri, mutta kannattaa muistaa, että hunaja palaa herkästi.

HUNAJAISTA LOHTA JA KESÄKASVIKSIA

2 (n. 130 g) annospalaa lohifilettä
100 g vihreitä pitkiä papuja
100 g kirsikkatomaatteja
150 g uusia perunoita
100 g varsiparsakaalia
100 g retiisejä
2 rkl hunajaa
2 rkl soijakastiketta
2 rkl oliiviöljyä
suolaa ja pippuria
1 rkl seesaminsiemeniä
tuoretta tilliä

Sekoita hunaja, soija, oliiviöljy sekä hyppysellinen suolaa ja pippuria keskenään.

Pese uudet perunat ja laita ne leivinpaperilla peitetulle uunipellille. Sivele perunoiden päälle osa hunaja-mausteseoksesta. Kypsennä perunoita uunissa noin 200 asteessa 15 minuuttia.

Sillä aikaa kun perunat kypsyvät uunissa, esivalmistelet muut raaka-aineet: huuhtelet kasvikset, puolita retiisit ja poista vihreistä pavuista niiden terävä kärki. Kun perunat ovat kypsyneet 15 minuuttia, lisää loput kasvikset ja lohet pellille perunoiden seuraksi. Sivele hunaja-soijaseosta loppujen kasvien ja lohen pintaan. Ripottele seesaminsiemeniä lohen päälle.

Kypsennä vielä toiset 15 minuuttia. Ripottele annoksen päälle runsaasti tuoretta tilliä ja nauti!

YRTTIMARINOITUA BROILERIA UUNISSA TAI GRILLISSÄ

1 dl öljyä
½ dl soijakastiketta
3 rkl hunajaa
1–2 rkl kuivattua tai ½ dl tuoretta timjamia
2–3 valkosipulin kynttä
1 lime: kuori ja mehu
reilusti murskattua mustapippuria

Sekoita marinadin ainekset hyvin. Laita 4–6 broilerin rintapalaa muovipussiin ja kaada marinadi päälle. Anna maustua vähintään

4 tuntia. Nosta rintapalat uunipellille ja paista kullanuskeiksi noin 200 asteessa tai kypsennä lihat grillissä.

Mikäli paistat broilerin uunissa, voit paistaa samalla pellillä myös lohkoperonat: Pilko perunat ja kaada ne kulhoon. Lorauta päälle öljyä, sekoita se tasaisesti joukkoon ja nosta perunat pellille. Sirottele päälle suolaa ja reilusti kuivattua tai tuoretta timjamia. Paista yhdessä broilerinpalojen kanssa. Tarjoa salaatin kera.

Hunajayhtymä

VUOHENJUUSTOSALAATTIA JA TIMJAMILLA MAUSTETTUA HUNAJAA

2 paprikaa
4 luumua
1 punasipuli
Noin 2 ruukkaa salaattia
300 g vuohenjuustoa
1 ruukku timjamia
3 rkl hunajaa
Suolaa, pippuria ja vaaleaa balsamietikkaa

Hienonna noin ⅔ osaa timjamista ja sekoita se hunajaan. Pilko paprika ja punasipuli, mausta suolalla ja pippurilla ja paahda 250°C uunissa, kunnes niissä on hieman väriä. Anna jäähtyä jonkin aikaa. Lisää joukkoon hieman etikkaa ja timjamilla maustettua hunajaa.

Revi salaattit ja loput timjamista ja sekoita keskenään. Paloittele luumut ja sekoita paprikoiden ja sipulin joukkoon. Viipaloi vuohenjuusto ja lämmitä sitä hetki uunissa tai toholla.

Pinoa lopuksi kaikki ainekset revittyjen salaatin lehtien päälle.

Antti Vestola



KUVA: SATOKAISIKALENTERI



GRILLATUT HEDELMÄT

2 banaania pituussuunnassa halkaistuina
2 persikkaa, nektariinia tai aprikoosia halkaistuina
1 ananas reiluina renkaina hunajaa

Sivele hedelmät hunajalla ja pane ne leikattu pinta alaspäin öljyllä sivellylle parille. Kypsennä grillissä tai uunissa kunnes pinta on kullanuskea ja hedelmäliha kauttaaltaan kuumaa. Tarjoile hunajan ja vaniljajäätelön kanssa.

HUNAJAKURKUT MUMMON TAPAAN

1 iso kurkku
4 dl vettä
1,5 dl väkiviinaetikkaa
1 tl suolaa
½ dl hunajaa
1 rkl kokonaisia valkopippureita
1 tl tillinsiemeniä
tuoretta hienonnettua tilliä ja/tai tillinvarsia (lisää vasta lopuksi)

Laita liemen ainekset (paitsi tuore tilli) kattilaan ja lämmitä kunnes ensimmäinen kupla nousee, älä keitä. Pese kurkku hyvin ja viipaloi siitä kuorima-veitsellä pitkiä viipaleita. Laita viipaleet jäähtyneeseen liemeen ja anna maustua huoneenlämmössä. Pyöritä valutetut viipaleet hienonnetussa tillissä juuri ennen tarjoilua.

Antti Ahokas

Kastikkeita

Nopea hunajainen salaattinkastike

½ dl sinappia
2 rkl viinietikkaa
3 rkl hunajaa
Ripaus suolaa
Hiukan pippuria
1 valkosipulin kynsi
1 dl öljyä
½ dl vettä

Sekoita kaikki ainekset kulhossa sähkövatkaimella tai purkissa ravistelemalla.

Anneli Salonen

Kermaviilikastike lähes mille tahansa

1 prk kermaviiliä
½ dl tuoretta minttua, persiljaa, tilliä tai muuta yrttiä, josta pidät
2 tl sitruunamehua
1 tl hunajaa
riipaus suolaa
mustaapippuria

Ainekset sekoitetaan. Kastiketta voi tarjota kalan tai eri tavoin kypsennettyjen perunoiden tai kasvien kanssa. Sitä voi myös käyttää dippikastikkeena raaoilta vihanneksille tai sipseille.

Hunajainen BBQ-kastike

2 dl hunajaa
2 dl tomaattipyreetä
2 dl rypsiöljyä
4 tl chilijauhetta
6 tl sinapinsiemeniä
1 tl kuivattua lipstikkaa
1 dl Coca-Colaa tai muuta colajuomaa

Mittaa hunaja, tomaattipyree, chilijauhe ja sinapinsiemenet kulhoon ja vatkaa ainekset sekaisin sähkövatkaimella. Lisää öljy ohuena nauhana koko ajan vatkat. Ohenna seos lopuksi colajuomalla. Tarjoa grillatun kanan, naudan tai porsaan seurana.

Antti Ahokas

Melkein salainen salaattikastike

150 g sinappia
¾ dl hunajaa
1 kananmunan keltuainen
1 tl valkopippuria
2 tl suolaa
1½ dl punaviinietikkaa
1½ dl ruokaöljyä
runsaasti valkosipulin kynsiä puristettuna
1 dl vettä ohennukseksi

Aineet sekoitetaan yllä olevassa järjestyksessä. Salaattikastike säilyy jääkaapissa ainakin 3 kk.

Marinadi grillilihalle

½ dl öljyä
½ dl balsamiviinietikkaa
2–3 rkl soijakastiketta
1–2 rkl hunajaa
yrttejä lihan ja maun mukaan (rosmariini, timjami, basilika, jne.)
3–4 valkosipulinkynttä pilkottuna

Sekoita marinadin ainekset ja pakkaa grillattavien lihapalojen kanssa kaksinkertaiseen muovipussiin. Painele pussista ilma pois ja sulje tiiviisti. Anna marinoitua kylmässä yön yli. Ota lihat huoneenlämpöön noin tunti ennen kypsentämistä.

Lauri Ruottinen



Jälkiruuat ja muut herkut

Leivonnassa hunajalla voi korvata sokerin osittain tai kokonaan. Maun lisäksi hunaja parantaa leivonnaisten säilyvyyttä. Hunaja on myös mahtava makupari marjoille ja hedelmille niin leivonnaisissa kuin raikkaissa jälkiruuissa.



MARJOJA JA MASCARPONEMOUSSEA

Vadelmia
Mansikoita
Punaherukoita

1 rkl hunajaa
Sitruunaverbenaa, sitruunamelissaa tai minttua
Poista mansikoista kannat ja pilko ne muutamaan osaan. Laita marjat kulhoon ja sekoita hunaja ja yrtit marjoihin.

Mousse
250 g mascarponea
2 dl kermaa
0,5–1 dl tomusokeria
1 rkl hunajaa
Vaniljatangon siemenet

Vatkaa ainekset vaahdoksi ja tarjoa marjojen kera.

Hunaja – luonnon oma makeuttaja



KÄÄRETORTTU

3 munaa
½ dl sokeria
¾ dl (noin 100 g) hunajaa
1 dl vehnä jauhoja
½ dl perunajauhoja
2 rkl kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta

Täyte

Mansikka-aikaan tuoreita mansikoita, hunajaa ja 2 dl kermaa vaahdotettuna.

Syksyllä hunajalla maustettua omenasosetta, 200 g maustamatonta tuorejuustoa, 2 rkl hunajaa, 2 tl vaniljasokeria ja 2 dl kermaa vaahdotettuna.

Vatkaa huoneenlämpöiset kananmunat, sokeri ja hunaja vaaleaksi vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan siivilän läpi. Sekoita varovasti. Levitä taikina tasaiseksi kerrokseksi leivinpaperin päälle uunipellille ja paista 175 asteessa uunin keskitasolla 10–15 minuuttia.

Kumoa kypsä torttulevy leivinpaperille, jolle on ripoteltu hiukan sokeria. Irrota torttu varovasti paistopaperistaan ja anna jäähtyä. Levitä haluasiasi täyte torttulevylle ja kierrä levy rullalle. Jos pohjalevy on kova ja murtuu kierrettäessä, levitä sille hilloa tai marjoja ja anna niiden mehustaa torttua jonkin aikaa ennen rullaamista.



HUNAJAJÄTELO

2 dl täysmaitoa tai kauramaitoa
6 rkl hunajaa
2 dl turkkilaista jogurtta
2 dl kermaa
100 g (¾ dl) glukoosisiirappia
2 rkl juoksevaa tai pehmeää hunajaa

Lämmitä maito ja hunaja kattilassa, kunnes hunaja on sulanut. Laita jogurtti kulhoon. Lisää joukkoon hunajamaito pikkuhiljaa koko ajan vatkaton. Vatkaa kerma vaahdoksi. Yhdistä kerma muuhun massaan. Lisää lopuksi glukoosisiirappi ja sekoita hyvin. Valuta juoksevaa hunajaa jäätelön päälle ja pakasta. Ota hunajajäätelö tarvittaessa hetkeksi huoneenlämpöön ennen tarjoilua.

Hunajayhtymä

LAVENTELIKEKSIT

(Noin 40 kpl)
225 g voita
¾ dl sokeria
1 tl laventelia
¾ dl hunajaa
riippaus suolaa
1 tl vaniljasokeria
2 tl sitruunan raastettua kuorta
2 tl sitruunan mehua
noin 6 dl vehnä jauhoja

Anna voin pehmetä huoneenlämmössä. Hiero laventeli hienoksi sokerin kanssa vaikkapa morttelin avulla. Vatkaa sokeri, hunaja, vaniljasokeri ja suola voin kanssa vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää taikinaan sitruunan kuori ja mehu ja sekoita. Lisää lopuksi jauhot ja sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Ota taikina kulhosta ja aseta se tuorekelmulle. Litistä taikina levyksi, kääri se tuorekelmuun ja laita kylmään asettumaan noin puoleksi tunniksi.

Jauhota leivinpöytä ja kauli taikina noin ½ cm paksuiseksi levyksi. Leikkaa pienellä lasilla tai keksimuotilla taikinasta paloja. Paista keksejä noin 10 minuutin ajan 175 asteessa. Älä paista keksejä liian kypsiksi, riittää, kun niiden reunat hiukan ruskettuvat.

Nauti keksejä vaikkapa teen kanssa.

HUNAJAINEN RAPARPERI-TOSCAKAKKU

100 g voita tai margariinia
2 kananmunaa
1,5 dl sokeria
2 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
0,5 dl maitoa tai kasvimaitoa

Pohjan päälle:

4–5 dl kuorittuja, noin sentin paksuisia raparperinpaljoja
(loraus vettä ja vajaa ½ dl hunajaa)

Toscakuorrute:

75 g voita tai margariinia
¾ dl hunajaa
3 rkl vehnä jauhoja
3 rkl maitoa
noin 2 dl rouhittuja manteleita tai cashewpähkinöitä

Kuori ja pilko ensin raparperit. Leivo sitten pohjataikina: Sulata voi ja jätä jäähtymään. Sekoita keskenään kuivat aineet. Vaahdota munat ja sokeri, ja sekoita sen jälkeen niiden joukkoon kuivat aineet, maito ja voisula.

Kaada pohjataikina voideltuun piirakkavuokaan ja ripottele raparperinpalat taikinan päälle. Voit myös keittää raparperinpaljoja hetken vähässä vedessä hiljaisella tulella ja lisätä joukkoon hunajaa, jolloin raparperi saa mukavaa makeutta. Palat uppoavat osittain taikinaan, se ei haittaa. Paista pohjaa 175-asteisessa uunissa alatasolla noin 20 minuuttia tai kunnes pohja on kypsä.

Valmista pohjan kypsessä toscakuorrute. Sulata ensin voi ja sekoittele sen jälkeen hiljaisella tulella joukkoon kuorrutteen muut ainekset. Ota kuorrute pois levyttä, kun se on hiukan saennut, ja kaada kypsän pohjan päälle. Paista kakkua vielä hetken noin 200 asteessa, jotta pinta saa hieman väriä. Kuorrute palaa herkästi, joten älä jätä kakkua vahtimatta.



SUKLAAKAKKU

300 g suklaata
300 g voita
230 g eli reilu 1,5 dl hunajaa
6 kananmunaa
Vajaa 1 dl vehnä jauhoja

Sulata voi ja suklaa vesihautteessa tai kattilassa miedolla lämmöllä. Sekoita tasaiseksi. Erottele munista valkuaiset ja keltuaiset. Yhdistä keltuaiset ja hunaja ja vatkaa vaaleaksi vaahdoksi. Kaada suklaa-voiseos vaahdon joukkoon ja sekoita tasaiseksi. Lisää vehnä jauhot siivilän läpi. Vaahdota valkuaiset ja lisää vahto varovasti nostellen taikinaan.

Kaada taikina voideltuun irtopohjavuokaan ja paista 170 asteessa noin 25 minuuttia. Kaku saa jäädä keskeltä hieman tahmeaksi. Kaku on parhaimmillaan, kun sen antaa vetäytyä seuraavaan päivään. Tarjoa kaku huoneenlämpöisenä tai hieman lämmitettynä esimerkiksi vaniljajäätelön ja marjojen kanssa.

Hunaja – luonnon oma makeuttaja



Iltapalalle!

Iltapalalla tai ystävien kanssa iltaa istuessa on mukava nauttia lempeitä ja helposti valmistuvia hunajaherkkuja.



TEELEIVÄT

1 dl kaurahiutaleita
3 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl hunajaa
½ tl suolaa
50 g sulatettua voita tai margariinia
1 ½ dl maitoa

Sulata rasva ja lisää hunaja mukaan pehmenemään. Sekoita kuivat aineet. Lisää maito rasvan ja hunajan joukkoon ja sekoita kuivat aineet sen jälkeen nopeasti taikinaan. Taputtele taikina jauhoisin käsin leivinpaperin päälle uunipellille litteiksi leipäsiiksi. Pistele haarukalla ja paista 225 asteessa noin 10 minuuttia. Tarjoa teeleivät lämpiminä hunajaisen maustevoinin ja teen kera.

Herkullinen maustevoini

100 g pehmeää voita
1–2 rkl suomalaista lähihunajaa
muutama tippa sitruunamehua
yrttisilppua, vaikkapa persiljaa,
ruohosipulia, sitruunamelissaa tai basilikaa

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja nauti leivän päällä.

HUNAJAISET VUOHENJUUSTOLEIVÄT

Patonkia
Vuohenjuustoa
Hunajaa
Voita

Leikkaa patonki siivuksiksi. Sipaise halutessasi siivujen päälle hiukan voita. Lisää siivu vuohenjuustoa

jokaisen patonginpalan päälle ja paahda uunissa 250 asteessa sen aikaa, että juusto pehmenee hiukan ja saa aavistuksen väriä. Juustoa ei ole tarkoitus sulattaa. Sipaise valmiiden leipästen päälle hiukan hunajaa ja tarjoa iltapalasalatiin tai iltateen kera.



BANAANILEIPÄ ELI BANANABREAD

3 kypsää tai ylikypsää banaania
100 g voita tai margariinia
¾ dl fariinisokeria
¾ dl hunajaa
1 muna
reilu 1 dl cashew-, saksan- tai pekaanipähkinöitä
reilut 3 dl vehnä jauhoja
1 tl soodaa
1–2 tl kardemummaa
2 tl vaniljasokeria
1–2 tl kanelia
½ tl suolaa

Soseuta banaanit haarukalla tai tehosekoittimella. Sulata voi tai margariini. Sekoita banaanisose, rasva, fariinisokeri, hunaja ja muna tasaiseksi

taikinaksi. Rouhi pähkinät karkeaksi rouheeksi. Yhdistä kaikki kuivat aineet ja sekoita. Yhdistä kuivat aineet taikinaan ja kaada taikina voideltuun vuokaan. Esimerkiksi leipävuoka sopii tarkoitukseen hyvin. Halutessasi voit koristella leivän painelemalla taikinan pintaan pekaanipähkinöitä ja halkaistun banaanin puolikkaat.

Paista 175 asteessa 45–50 minuuttia. Tarjoa haaleaksi jäähtyneenä vaikkapa teen kaverina.

Banaanileipä on parhaimmillaan päivän tai parin kuluttua leipomisesta. Vaikka tämä alkujaan amerikkalainen leivonnainen on nimeltään leipä, suomalaiselle se sopii kyllä mainiosti myös kakuksi kahvipöytään.