

巧克力牛油果香蕉蛋糕

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

又在网上看到用牛油果做的甜品 (Foodfanatic, by Megan Snow)，我再多加上核桃仁，试做之后，饱受赞赏，特在此分享。

材料：

- 1 个 熟牛油果
- 2 个 蛋
- 4 小匙 香草精 (Vanilla extract)
- 6 只 极熟香蕉
- 2.5 杯 面粉 (all-purpose flour)
- 2/3 杯 可可粉 (unsweetened cocoa power)
- 1.5 杯 红糖 (brown sugar)
- 2 小匙 小苏打 (baking soda)
- 0.5 小匙 盐
- 1 杯 小巧克力丁 (dark chocolate chips)
- 1 杯 核桃仁 (walnuts or pecans)



步骤：

1. 预热烤箱华氏 350 度，4 个 3x6 的面包烤盘，用纸巾沾油擦在四周（家中若有 cooking spray，更为方便）。
2. 将牛油果压碎，蛋一个搅匀，再加一个蛋及香草精搅匀如泥（家中若有 food processor，可以三样一起放入搅匀），再将香蕉压碎放入。
3. 加入面粉、可可粉、红糖、小苏打、盐搅匀。
4. 核桃仁切小块，将 2/3 杯的小巧克力丁及 2/3 杯的核桃仁轻轻放入（不要用力搅拌）。
5. 将材料平均放入 4 个烤盘，将剩下的小巧克力丁及核桃仁放在上面，大约烤 1 小时（各家烤箱不同，有时可能需要到 1 小时 10 分，直到牙签或叉子插入，拿出没有沾到面糊即可）。

注：

1. 原食谱材料减半，也没有核桃仁，刚好放入 1 个 9x5 的面包烤盘。
2. 香蕉可上下加减，但根据经验，香蕉多则蛋糕较湿软好吃。