



Pauline GARNIER

Banana bread

 4 personnes

 0h15 de préparation

 0h30 de cuisson

Ingrédients

- 75g de maïzena
- 150g de farine de blé semi-complet
- 75g de poudre d'amande
- 3 œufs
- 100ml de lait ou de boisson végétale (lait d'amande..) (facultatif)
- 3 grosses bananes bien mûres
- 100g de pépites de chocolat noir
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de levure chimique

Préparation

1

Préchauffez le four à 180°C

2

Ecrasez deux bananes, jusqu'à obtenir une purée, puis ajoutez les 3 œufs puis mélangez.

3

Ajoutez dans la préparation et mélangez en continue: la farine, la maïzena, la poudre d'amande, la levure, le lait et le sel

4

Incorporez les pépites de chocolat

5

Mettre du papier sulfurisé dans le moule, avant de verser la pâte.

6

Pour la décoration, vous pouvez couper en deux une banane dans le sens de la longueur et la disposer au dessus du cake. (Je n'ai pas pu le faire, car je n'avais seulement que 2 bananes)

7

Enfournez pendant 30min

Pour ceux qui aiment la banane, ce cake est fait pour vous ! Le banana bread, est un cake à la banane, sans beurre et sans sucres raffinés ajouté.

On peut le manger au moment du petit-déjeuner, ou lors de la collation. Il permet de changer des petits déjeuners traditionnels: tartines/ beurre/ confiture et de consommer un petit-déjeuner plus sain! Il est idéal pour les végétariens, il est aussi facile à transporter. Vous pouvez mettre la préparation dans des moules à muffins pour ensuite les congelés après la cuisson, vous permettant d'éviter que le cake sèche et vous permettant de les apporter à votre lieu de travail plus facilement.

Ainsi le matin, quand vous n'avez pas le temps de prendre un petit-déjeuner, prenez deux tranches de cake avec vous (au minimum), et mangez votre petit-déjeuner lors de la pause au travail. Il sera moins calorique que les biscuits ou madeleines, que l'on peut amener au travail pour lutter contre la sensation de faim.

*Pour ceux qui sont intolérant au gluten, vous pouvez remplacer la farine de blé par de la farine de riz, ou de maïs... et si vous êtes intolérant au lactose, ne rajoutez pas le lait dans la préparation.