

Recette facile

BANANA BREAD

- **Énergie** : 239.7 kcal
- **Protides** : 8.57 g
- **Lipides** : 11.03 g
- **Glucides** : 39.92 g



20 minutes



45 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 bananes
- * 2 œufs
- * 10 cl de lait d'amande
- * 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille liquide
- * 30 g de miel d'acacia
- * 1 cuillère à café de cannelle
- * 30g de purée d'amande
- * 100 g de farine complète
- * 1 sachet de levure chimique
- * 30 g de poudre de noisettes

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 bol mélangeur
- * 1 fouet
- * 1 balance
- * 1 moule

ÉTAPES

1

Couper une banane en morceaux, l'autre dans la longueur, et les réserver. Dans un bol, ajouter la purée d'amande, le lait d'amande, les œufs, ainsi que le miel et l'extrait de vanille.

2

Ensuite introduire progressivement les ingrédients secs : la cannelle, la farine complète, la poudre de noisettes, la levure chimique et pour finir une pincée de sel.

3

Bien mélanger les ingrédients afin d'obtenir une préparation homogène. Verser la préparation dans un moule, et disposer les morceaux de banane en quinconce et déposer les deux morceaux restants (coupés dans la longueur) de banane sur la préparation. Cuire cette dernière pendant 45min au four.