



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎ +33 6 17 67 85 45

✉ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



## BANANA BREAD

Gâteau de bananes sans sucres ajoutés

🍴 14 portions

## INGRÉDIENTS

- 3 unités grandes de banane, pulpe, crue (810 g)
- 30 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 100 grammes de poudre d'amandes
- 110 grammes de farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 150 grammes de lait d'amandes

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer votre four à 180°C
- 2° Faire fondre le beurre
- 3° Faire fondre le beurre
- 4° Ecraser les bananes dans un saladier et ajouter tous les ingrédients
- 5° Bien mélanger
- 6° Verser la préparation dans un moule beurré
- 7° Cuire 45 minutes
- 8° Consommer tiède ou froid, au goûter ou au petit déjeuner

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (98 g)	% AR
ÉNERGIE	172 kcal	168 kcal	8 %
PROTÉINES	5 g	5 g	10 %
GLUCIDES	21 g	20 g	8 %
SUCRES	9 g	9 g	10 %
LIPIDES	8 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	10 %
SODIUM	199 mg	195 mg	8 %