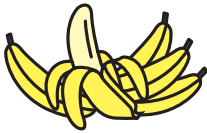


BANANA BREAD VEGAN



5 bananes



70 g de sucre de coco



10 g d'amandes
en poudre



165 g de farine
de riz



60 g d'huile neutre
(olive ou tournesol)



5 g de poudre à lever sans gluten
ou de bicarbonate de soude alimentaire



Préparation:
10 min



Cuisson:
1 h



1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 4-5).

2. Réduisez les bananes en purée à l'aide d'une fourchette. Fouettez le mélange en incorporant le sucre de coco.

3. Ajoutez les amandes en poudre et l'huile, en remuant délicatement.

4. Incorporez la farine de riz et la poudre à lever, sans trop mélanger, la texture ne doit pas être trop lisse.

5. Versez la préparation dans un petit moule à cake. Enfourez et laissez cuire 1 h. Surveillez la cuisson, car la croûte brunit vite. Pour savoir si le banana bread est cuit, plantez-y un couteau : la pointe doit ressortir sèche.



La banane, riche en potassium est une formidable alliée antioxydante pour sucrer vos goûters.

