PAIN DE BANANE IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE

INFORMATIONS

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 35 min
Pour 6/8 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 bananes
- 330 ml de lait végétal (amande, soja, coco)
- 2 càs de graines de chia
- 2 càs de sirop d'agave
- 60 g de beurre d'amandes, de noisettes ou de cacahouète (sans sucres ajoutés)
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de son d'avoine
- 2 càc de levure chimique
- 1 càc de cannelle en poudre
- 1 càc de gingembre en poudre
- 1 belle poignée de chocolat noir à 70% de cacao

PRÉPARATION

Dans un plat en verre de 20 x 30 cm environ, écrasez les bananes à la fourchette.

Ajouter le lait végétal, puis tous les autres ingrédients.

Mélanger bien le tout.

Laisser reposer 5 minutes.

Enfournez pour 35 min à 180°

NOTE : pour encore plus de gourmandise, décorez avec des rondelles de bananes avant d'enfourner

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie