Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

BANANA BREAD MOELLEUX

Un délicieux gâteau, moelleux à base de bananes

15 minutes
1 heure et 15 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 Oeufs
- 1 pot de yaourt nature
- 150ml de lait écrémé, UHT
- 90g de maïzena
- 160g de farine de blé T55
- 2 bananes
- 50g de pépites de chocolat noir
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 Sachet de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un saladier mettre les 2 oeufs avec le sucre vanillé et blanchir
2° Rajouter le yaourt et le lait, mélanger
3° Incorporer les 2 bananes écrasées ou mixées
4° Ajouter la farine, la maïzena et le 1/2 sachet de levure
5° Une fois que la pâte est lisse, mettre les pépites de chocolat
6° Enfourner 1h à 170°C

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (124 g)	% AR
ÉNERGIE	171 kcal	212 kcal	11 %
PROTÉINES	5 g	6 g	11 %
GLUCIDES	31 g	39 g	15 %
SUCRES	10 g	12 g	14 %
LIPIDES	3 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	155 mg	193 mg	8 %