



BANANA BREAD

Sans sucre ajouté

 15 minutes
 1 heure
 10 portions

INGRÉDIENTS

- 30 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 3 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru (219 g)
- 120 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 6 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 200 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 400 grammes de banane, pulpe, crue
- 4 grammes d'eau du robinet
- 2 grammes de vanille, gousse
- 50 grammes de noix de pécan
- 90 grammes de poudre d'amandes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier mélanger les œufs et l'eau
- 2° Ajouter le fromage blanc puis mélanger
- 3° Ajouter la poudre d'amande, la farine, la levure et la vanille
- 4° Dans un autre saladier écrasez les bananes jusqu'à obtention d'un mélange homogène et incorporez le à la préparation, mélanger.
- 5° Ajoutez les noix de pécan hachées grossièrement
- 6° Enfourez 45' à 180°C

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (109 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	203 kcal	10 %
PROTÉINES	8 g	9 g	18 %
GLUCIDES	17 g	18 g	7 %
SUCRES	7 g	7 g	8 %
LIPIDES	13 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	12 %
SODIUM	111 mg	121 mg	5 %