



BANANA BREAD SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

Savoureux, moelleux et délicieux : parfait pour un bon petit déjeuner.

 10 minutes 1 heure 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 bananes
- 2 œufs
- 60 grammes d'huile ou graisse de coco
- 75 grammes de farine de riz
- 75 grammes de farine de lupin
- 70 grammes de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de cannelle, poudre
- 100 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Écraser les bananes bien mûres. Réserver 1 banane pour la décoration. (Si vous avez un robot, utilisez-le).
- 2° Ajouter les œufs et mélanger.
- 3° Ajouter l'huile de coco, la faire fondre avant si elle est solide (graisse de coco).
- 4° Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante.
- 5° Mélanger les ingrédients secs : le mélange de farine (riz + lupin), la poudre d'amande, la poudre à lever, le sel et la cannelle.
- 6° Les ajouter dans le bol (du robot) avec les bananes et mélanger ou fouetter.
- 7° Ajouter le chocolat cassé en petits morceaux le mélanger au reste de la préparation.
- 8° Badigeonner du spray antiadhésif dans un moule et verser la préparation dedans.
- 9° Couper en deux la dernière banane dans le sens de la longueur et la déposer au-dessus de la pâte, les petites graines à l'intérieur vers le haut.
- 10° Mettre au four pour 45 minutes.
- 11° Sortir du four et laisser refroidir avant de le démouler.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (231 g)	% AR
ÉNERGIE	246 kcal	569 kcal	28 %
PROTÉINES	9 g	20 g	40 %
GLUCIDES	25 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	18 g	41 g	59 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	22 g	108 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	13 g	54 %
SODIUM	462 mg	1068 mg	45 %