



## BANANA BREAD

 15 minutes 45 minutes 8 parts

## INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 2 oeufs
- 30g de sucre miel ou sirop d'agave ou sucre roux
- 170 grammes de farine de blé complet
- 1/2 sachet de levure chimique

## MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 180°C. Eplucher et écraser deux bananes dans un grand bol. Ajouter les deux œufs et le miel/sirop/sucre puis mélanger l'ensemble de la préparation. Incorporer la farine et la levure. Mélanger à nouveau pour obtenir une pâte lisse et homogène. Versez la préparation dans un moule et enfourner pour 30 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Laisser refroidir le cake avant de le démouler. Astuce conservation : Couper le cake en parts puis congeler le dans un sachet de congélation. Chauffer une part quelques secondes au micro onde avant de la déguster.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PART (76 g)	% AR
ÉNERGIE	182 kcal	139 kcal	7 %
PROTÉINES	6 g	4 g	9 %
GLUCIDES	34 g	26 g	10 %
SUCRES	8 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	10 %
SODIUM	228 mg	174 mg	7 %