Justine
Diététicien · 629505150

BANANA BREAD TOASTÉ

10 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités petites de banane, pulpe, crue (330 g)
- 180 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 120 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 40 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 80 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 60 grammes de sucre de coco
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 5 grammes de vanille, extrait aqueux

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez un moule à cake de 20 cm. Étalez un rectangle de papier sulfurisé dans le fond.
2° Dans un premier bol, mélangez la farine, la levure et le bicarbonate.
3° Dans un deuxième bol, mélangez les bananes écrasées à la fourchette, le lait et le jus de citron vert.
4° Dans un troisième bol, fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5° Ajoutez l'œuf, la vanille, puis les préparations des bols précédents. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 1 h 10. Laissez bien refroidir le cake avant de le trancher.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (90 g)	% AR
ÉNERGIE	214 kcal	192 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	4 g	9 %
GLUCIDES	29 g	26 g	10 %
SUCRES	7 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	298 mg	267 mg	11 %