



BANANA BREAD CAKE

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de banane, pulpe, crue (300 g)
- 1 yaourt nature (125 g)
- 2 œufs entiers
- 20 grammes de sirop d'agave
- 100 grammes de son d'avoine
- 50 grammes de farine de blé
- 60 grammes de pépites de chocolat noir
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ecraser les bananes avec une fourchette.
- 2° Déposer la purée dans un saladier puis ajouter le yaourt, les œufs et le sirop d'agave. Bien mélanger.
- 3° Ajouter le son d'avoine, la farine, la levure, le sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 4° Ajouter ensuite les pépites de chocolat, puis mélanger à nouveau.
- 5° Préchauffer le four à 180 °C. Chemiser un moule à cake de papier cuisson puis enfourner pendant 30 à 35 minutes selon le four.
- 6° Conserver à l'abri de l'air libre pendant 3 jours maximum.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (128 g)	% AR
ÉNERGIE	188 kcal	240 kcal	12 %
PROTÉINES	7 g	8 g	17 %
GLUCIDES	24 g	31 g	12 %
SUCRES	11 g	13 g	15 %
LIPIDES	6 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	6 g	24 %
SODIUM	292 mg	373 mg	16 %