Adeline FONTENAY
Diététicien · 359504073

# 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 % |