

BANANA BREAD



Idéal pour le petit déjeuner, ce "pain de banane" est complet car composé de glucides (farine, sucre roux, banane) de protéines (skyr, oeuf) et de lipides oméga 3 (poudre d'amandes). Les noix de pécan apportent du manganèse, du cuivre, du zinc et des vitamines B1 intéressantes pour la santé. Cette composition lui assure un indice glycémique bas. De quoi bien démarrer la journée ! A déguster frais. Se conserve au frais dans une boîte hermétique pendant 5 jours. Nota bene : ce pain n'a pas la consistance d'un cake classique.

 10 minutes 50 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 3 bananes très très mûre
- 3 oeufs moyens
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes d'amande en poudre
- 80 grammes de sucre roux
- 200 grammes de fromage blanc Skyr (pot de 100g)
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 125 grammes de noix de pécan ou noix de Grenoble
- 100 grammes de chocolat noir
- 5 grammes de cannelle, poudre
- 3 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° A l'aide d'une fourchette, dans un saladier, écraser et mélanger la banane épluchée de façon à obtenir un mélange plutôt visqueux.
- 2° Ajouter les oeufs et le skyr.
- 3° Ajouter les oeufs et le skyr
- 4° Ajouter les éléments secs : farine, levure, poudre d'amande, sucre, cannelle, sel, puis mélanger.
- 5° Ajouter le noix et le chocolat concassés grossièrement.
- 6° Verser dans un moule tapissé de papier sulfurisé ET beurré.
- 7° Cuire 40 minutes à 180 ° (th 6).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (133 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	216 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	10 g	20 %
GLUCIDES	24 g	32 g	12 %
SUCRES	13 g	17 g	19 %
LIPIDES	14 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	18 %
SODIUM	292 mg	389 mg	16 %