Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

BANANA BREAD LOW FODMAP

6 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités petites de banane, pulpe, crue (440 g)
- 2 oeufs moyens entiers
- 200 grammes de farine de riz OU mix 100g farine de riz + 100g farine d'avoine sans gluten/sarrasin/châtaigne
- 11 grammes de poudre à lever sans gluten
- 40 grammes de chocolat noir 85% fondu
- 30 grammes de beurre de cacahuètes (dedans OU garder 5g à mettre sur ta tranche une fois cuite)

MODE DE PRÉPARATION

1° Tout mélanger et cuire 35min à 180° au four

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (137 g)	% AR
ÉNERGIE	206 kcal	282 kcal	14 %
PROTÉINES	6 g	8 g	15 %
GLUCIDES	31 g	42 g	16 %
SUCRES	9 g	12 g	14 %
LIPIDES	6 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	223 mg	306 mg	13 %