



BANANA BREAD

Idéal pour le petit déjeuner ou pour le goûter !

 10 minutes 1 heure et 10 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine semi-complète
- 4 petites bananes bien mûres
- 2 oeufs
- 150 grammes de fromage blanc nature à 8% de M.G
- 100 grammes de compote de pomme sans sucre ajouté
- 25 grammes de pépites de chocolat
- 1/2 sachet de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer votre four à 180°C.
- 2° Mélanger la farine & la levure.
- 3° Réduire en purée 3 bananes, à l'aide d'une fourchette.
- 4° Mélanger la purée de bananes, les œufs, le fromage blanc, la vanille, les pépites et la compote.
- 5° Y ajouter le mélange farine & levure.
- 6° Verser la préparation dans un moule préalablement beurré.
- 7° Ajouter au dessus de la pâte la dernière, banane coupée en 2 dans le sens de la hauteur.
- 8° Enfourner pour une bonne heure (test du couteau pour apprécier la cuisson). Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (122 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	160 kcal	8 %
PROTÉINES	5 g	6 g	12 %
GLUCIDES	22 g	27 g	10 %
SUCRES	10 g	12 g	14 %
LIPIDES	4 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	16 %
SODIUM	152 mg	185 mg	8 %