



### MINI BANANA BREAD AU COEUR FONDANT

Voici une recette de banana bread en forme de muffins avec seulement 5 ingrédients !

 5 minutes  
 20 minutes  
 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 120 grammes de banane, pulpe, sèche
- 6 grammes de levure chimique (1 demi cuillère à café)
- 1 unité grande (L) d'oeuf, cru (68 g)
- 40 grammes de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette (4 carreaux)
- 40 grammes de farine de blé semi complète type 110 (2 grosses càs bombées)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200 degrés. Ecraser la banane à la fourchette dans un bol (si la banane n'est pas assez mûre, molle : ajouter une càc de sirop d'érable ou 1 sachet de sucre vanillé à la préparation)
- 2° Ajouter l'oeuf, fouetter, puis ajouter la levure chimique et la farine.
- 3° Déposer des petits carrés de papier sulfurisé sur des moules à muffins (ou beurrer très légèrement). Versez dans 1 càs de pâte puis 1 carreau de chocolat puis remettre un peu de pate par dessus. Répéter l'opération 4 fois.
- 4° Enfourner 20min à 180 degrés (four chaud). Déguster chaud avec un café ou un thé.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (66 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	55 kcal	3 %
PROTÉINES	7 g	5 g	10 %
GLUCIDES	55 g	36 g	14 %
SUCRES	28 g	18 g	20 %
LIPIDES	8 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	4 g	18 %
SODIUM	299 mg	197 mg	8 %