



PAIN AUX BANANES

INGREDIENTS

3 bananes mûres écrasées
3 œufs
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de miel
70 grammes d'huile de coco
450 grammes de poudre d'amandes
1/2 cuillère à café de sel marin
1 cuillère à café de levure chimique

PREPARATION

Mettez les bananes, les œufs, la vanille, le lait et l'huile de coco dans un robot de cuisine.
Mélangez les ingrédients jusqu'à obtenir une masse homogène.
Ajoutez la poudre d'amandes, le sel et la levure chimique, puis laissez reposer pendant 5 minutes.
Mettez la pâte dans un moule à pain graissé d'environ 20 x 12 cm.
Cuissez à 160°C pendant 55-65 minutes.
Retirez du four et laissez refroidir.

* Le pain à la banane est naturellement sucré et faible en glucides, et est meilleur avec de la poudre d'amandes. Ce pain est riche en protéines, sans gluten, facile et rapide à préparer. La recette est faite pour 12 portions. Vous pouvez sans problème y ajouter encore des noix.