

BANANA BREAD AUX RAISINS DE CORINTHE

Dimanche 14 Mars 2021

De quoi liquider des bananes trop mûres !

*Banana bread aux raisins de Corinthe : 12 tranches et 3 sp
vert □ -2 spl bleu □ -2 spv violet □ par tranche*

*-2 grosses bananes mûres ou 3 petites**

-200 g de farine

-1 sachet de levure chimique

*-2 oeufs moyens**

*-100 g de skyr 0%**

-30 g de sugarly en poudre (sucralose)

-50 g de raisins de Corinthe

-1 sachet de thé noir

-1 cuillerée à soupe de rhum

Préparer un thé bien chaud et faire gonfler les raisins dedans minimum 30 minutes.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Dans un saladier ou un cul de poule, écraser finement les bananes épluchées.

Rajouter les oeufs, le sugarly, le skyr et mélanger bien au batteur électrique.

Mélanger ensemble la farine et la levure et incorporer le tout

à la préparation précédente toujours en fouettant.

Incorporer les raisins égouttés et le rhum.

Verser dans un moule à cake en silicone et enfourner 35 à 40 minutes, la lame du couteau doit ressortir sèche.

Sortir du four, laisser tiédir et démouler.





Une fois entamé, le garder au frais ou congeler les tranches.

*Pour la pause de 16 h : thé vert à la menthe sans sucre (0 sp)
-1 tranche de banana bread aux raisins de Corinthe (3 sp vert
-2 spl bleu -2 spv violet). 100 g de compote sans sucre
ajouté (0 sp vert bleu violet []). Total : 3 sp vert -2 spl
bleu -2 spv violet*

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés