

BANANA BREAD AUX AMANDES

Dimanche 13 Février 2022

Pour le petit déjeuner ou une pause dans l'après-midi :

Banana bread aux amandes : 12 tranches et 4 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet-3 psp par tranche.

-4 bananes bien mûres : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

-150 g de farine : 15 sp vert bleu violet-15 psp

-1 sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet-0 psp

-3 oeufs moyens : 7 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 psp*

-50 g de poudre d'amandes : 7 sp vert bleu violet-7 psp

-30 g de pépites de chocolat : 9 sp vert bleu violet-9 psp

-50 g de purée complète d'amandes : 8 sp vert bleu violet-8 psp

-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet-1 psp

-quelques gouttes d'amande amère : 0 sp vert bleu violet-0 psp

Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle.

Écraser finement les bananes épluchées avec le lait.

Mélanger la farine, la poudre d'amandes et la levure.

Battre en omelette les oeufs avec la purée d'amande et la rajouter à la farine levure poudre d'amandes. Mélanger.

Rajouter ensuite les bananes écrasées avec le lait et bien fouetter au batteur électrique.

Verser dans la pâte lisse les pépites de chocolat.

Finir par quelques gouttes d'amande amère.

Poser un moule à cake standard en silicone sur une plaque et le remplir de la préparation précédente.

Enfourner 10 minutes à 200° puis fendre en long le dessus du cake avec une lame fine et continuer la cuisson à 180° (th 6) pendant 35 minutes, la lame d'un couteau piquée dans le cake doit ressortir sèche sinon prolonger la cuisson.

Sortir le cake banana bread du four, le laisser tiédir et le couper en 12 tranches.



Ce cake banana bread qui est bien moelleux ne contient ni sucre blanc, ni cassonade et ni édulcorant mais il a un très bon goût d'amandes.

Une fois entamé, gardez le cake au frais, quitte à le

réchauffer au four quelques minutes avant de le déguster.

Les bananes doivent être très mûres et donc plus sucrées.

Au Tea Time : thé blanc sans sucre (0 sp vert bleu violet -0 psp) -100 g de compote de poires sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet -0 psp) -1 tranche de banana bread (4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet -3 psp). Total : 4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet -3 psp

A vous de faire vos propres calculs pro points psp selon vos choix alimentaires.

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés