

# GÂTEAU BANANE AMANDES

Jeudi 14 novembre 2024

*Recette au pifomètre pour utiliser des bananes trop mûres :*

Gâteau banane amandes : 6 parts et 3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp par part

*-4 bananes très mûres\**

*-2 œufs moyens\**

*-50 g de farine d'orge mondé*

*-30 g de poudre d'amandes*

*-25 g de sugarly (sucralose)*

*-5 g de beurre 41%*

*Écraser le plus finement possible les bananes.*

*Rajouter les œufs et bien mélanger en fouettant.*

*Verser la farine puis la poudre d'amandes et le sugarly toujours en mélangeant bien.*

*Préchauffer le four 200°*

*Beurrer un plat allant au four et verser la préparation.*

*Enfourner 30 minutes, la pointe du couteau devant ressortir sèche sinon continuer la cuisson quelques minutes.*

*Laisser tiédir.*



*Ce gâteau se déguste tiède ou froid et se garde plusieurs jours au frais. À ma grande surprise, il est très moelleux et j'ai failli le nommer : gâteau éponge à la banane.*

*Vous pouvez remplacer la farine d'orge mondé par de la farine de blé standard.*

*\_Pour une pause gouter ou pour le petit déjeuner : thé sans sucre (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – 1 part de gâteau banane amandes (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 4 sp vert – 3 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp*

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**