

# 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**