

BANANA BREAD AUX GRAINES DE CHIA

Dimanche 17 juillet 2022

Deux bananes en perdition...

Banana bread aux graines de chia : 12 tranches et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par tranche

-180 g de farine : 18 sp vert bleu violet – 18 psp

-1 sachet de levure chimique

-2 œufs moyens : 5 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp

-2 bananes très mûres : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-2 cuillérées à soupe d'huile de noix : 7 sp vert bleu violet – 7 psp

-30 g de sugarly en poudre : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-25 g de graines de chia : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

Préchauffer le four 180°(th6) chaleur traditionnelle.

Mélanger la farine et la levure et rajouter les œufs.

Fouetter en rajoutant au fur et à mesure le lait, l'huile de noix, les bananes finement écrasées, le sugarly et les graines de chia.

Verser la pâte obtenue dans un moule à cake posé sur une plaque du four et enfourner 40 minutes, la lame d'un couteau plantée dans le cake devant être sèche en fin de cuisson.

Sortir le cake, le laisser tiédir et le démouler sur une grille.





Vous pouvez rajouter un peu d'extract de vanille.

Pour une pause mi après-midi : thé glacé sans sucre (0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) - 1 tranche de banana bread aux graines de chia (3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐). Total : 4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ - 3 psp☐

Toujours tenir compte de vos perso points psp☐ pour recalculer ma recette.

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.