

CAKE COCO BANANE

Jeudi 06 Octobre 2016

Une petite tranche pour le goûter avec une tasse de thé ou de café ? Pour rassurer, le sucre du cake est du sucre de coco avec un indice glycémique faible : 35 alors que celui du miel est à 64 et celui du sucre de canne à 65.



Cake coco banane 16 parts et 2pp-3 sp par part

-160 g de farine

-1 sachet de levure alsacienne

-3 œufs*

- 50 g de sucre de coco
- 40 g de beurre à 41 %
- 100g de banane très mûre*
- 1 orange bio*

Préchauffer le four 180° (th 6)

Bien brosser l'orange, prélever le zeste et récupérer son jus.

Mélanger la farine et la levure

Fouetter ensemble les œufs, le sucre de coco, la banane et le jus de l'orange et verser toujours en fouettant la farine levure dedans

Rajouter le beurre fondu et bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.

Verser dans un moule à cake en silicone préalablement mouillé et enfourner 40 minutes.

Le sortir, le laisser tiédir puis le démouler.



Pour un petit déjeuner ou un goûter avec une boisson, un fruit ou un laitage.

Le cake sera de couleur foncée car le sucre de coco est brun (magasin Bio)

Régalez- vous sans trop de remord !