

BANANA BREAD AUX RAISINS DE CORINTHE

Dimanche 14 Mars 2021

De quoi liquider des bananes trop mûres !

*Banana bread aux raisins de Corinthe : 12 tranches et 3 sp
vert ☐ -2 spl bleu☐-2 spv violet☐ par tranche*

*-2 grosses bananes mûres ou 3 petites**

-200 g de farine

-1 sachet de levure chimique

*-2 oeufs moyens**

*-100 g de skyr 0%**

-30 g de sugarly en poudre (sucralose)

-50 g de raisins de Corinthe

-1 sachet de thé noir

-1 cuillerée à soupe de rhum

*Préparer un thé bien chaud et faire gonfler les raisins dedans
minimum 30 minutes.*

Préchauffer le four 180° (th 6).

*Dans un saladier ou un cul de poule, écraser finement les
bananes épluchées.*

*Rajouter les oeufs, le sugarly, le skyr et mélanger bien au
battEUR électrique.*

Mélanger ensemble la farine et la levure et incorporer le tout

à la préparation précédente toujours en fouettant.

Incorporer les raisins égouttés et le rhum.

Verser dans un moule à cake en silicone et enfourner 35 à 40 minutes, la lame du couteau doit ressortir sèche.

Sortir du four, laisser tiédir et démouler.





Une fois entamé, le garder au frais ou congeler les tranches.

*Pour la pause de 16 h : thé vert à la menthe sans sucre (0 sp)
-1 tranche de banana bread aux raisins de Corinthe (3 sp vert
-2 spl bleu -2 spv violet). 100 g de compote sans sucre
ajouté (0 sp vert bleu violet []). Total : 3 sp vert -2 spl
bleu -2 spv violet*

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés