

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