

# GÂTEAU AUX BANANES COCO ET AMANDES

Dimanche 10 Octobre 2021

À déguster avec un thé ou un café :

Gâteau aux bananes coco et amandes pour 6 personnes et 6 sp  
vert □-4 spl bleu□-4 spv violet□ par part

-4 bananes \*

-80 g de farine

-1 sachet de levure alsacienne

-3 œufs moyens \*

-200 ml de lait écrémé\*

-2 cuillères à soupe de noix de coco en poudre

-20 g d'amandes effilées

-2 cuillères à café de beurre à 41%

-2 cuillères à café de sugarly (sucralose)

-1 jus d'un citron bio\*

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer un moule à manqué standard même en silicone et disposer les tranches citronnées de 3 bananes de façon à en tapisser le fond.

Battre les œufs avec le sugarly et rajouter la farine, la levure, la poudre de noix de coco et bien mélanger avec le lait toujours en fouettant.

*Couper la dernière banane en dés et la rajouter à la préparation.*

*Verser dans le moule et enfourner 30 à 40 minutes, le gâteau est cuit quand la lame d'un couteau, piquée dedans, ressort sèche.*

*Sortir le gâteau, le laisser refroidir et le démouler.*

*Dans une poêle, faire griller à sec les amandes et les éparpiller sur le dessus du gâteau.*



*J'ai déjà fait ce gâteau avec de l'hermesetas : 10 g au lieu du sugarly.*

*Pour le goûter : thé sans sucre avec 100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□)-1 part de gâteau aux bananes coco amandes (6 sp vert □-4 spl bleu□-4 spv violet□).Total : 7 sp vert□-4 spl bleu□-4 spv violet□*

*Très bon dimanche à toutes et tous ☺☺☺*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***