

GATEAU 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 oeufs 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 oeufs 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