

# 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***