

# BANANA BREAD AUX GRAINES DE CHIA

*Dimanche 17 juillet 2022*

*Deux bananes en perdition...*

***Banana bread aux graines de chia : 12 tranches et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par tranche***

*-180 g de farine : 18 sp vert bleu violet – 18 psp*

*-1 sachet de levure chimique*

*-2 œufs moyens : 5 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-2 bananes très mûres\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*-2 cuillères à soupe d'huile de noix : 7 sp vert bleu violet – 7 psp*

*-30 g de sugarly en poudre : 3 sp vert bleu violet – 3 psp*

*-25 g de graines de chia : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*Préchauffer le four 180°(th6) chaleur traditionnelle.*

*Mélanger la farine et la levure et rajouter les œufs.*

*Fouetter en rajoutant au fur et à mesure le lait, l'huile de noix, les bananes finement écrasées, le sugarly et les graines de chia.*

*Verser la pâte obtenue dans un moule à cake posé sur une plaque du four et enfourner 40 minutes, la lame d'un couteau plantée dans le cake devant être sèche en fin de cuisson.*

*Sortir le cake, le laisser tiédir et le démouler sur une grille.*





*Vous pouvez rajouter un peu d'extract de vanille.*

*Pour une pause mi après-midi : thé glacé sans sucre (0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) - 1 tranche de banana bread aux graines de chia (3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐). Total : 4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ - 3 psp☐*

*Toujours tenir compte de vos perso points psp☐ pour recalculer ma recette.*

*Très bon dimanche.*

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

***Tous droits réservés.***