

GÂTEAU A LA BANANE

Dimanche 27 Août 2017

Deux bananes en perdition et voilà ma douceur dominicale



Gâteau à la banane : 16 parts et 2 pp- 2 sp par part

- 125g de farine
- 50 g de maïzena
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 3 œufs moyens *
- 150 g de fromage blanc à 20 %

-2 bananes mûres*

-1/2 cuillerée à café d'extrait de citron

-2 cuillerées à soupe de sucralose

-un nuage de sucre glace

Préchauffer le four 180 °

Dans une jatte, mélanger la farine, la maïzena, la levure

Dans un autre récipient, battre les œufs avec le sucralose et le fromage blanc.

Bien mélanger les 2 préparations et rajouter les bananes coupées en fines rondelles et l'extrait de citron

Verser dans un moule en silicone posé sur une plaque et enfourner 40 minutes

Sortir du four, laisser refroidir et démouler sur une grille

Saupoudrer d'un nuage de sucre glace

J'ai employé du fromage blanc à 20 % pour rendre le gâteau moelleux car pas de beurre ni d'huile

Une fois entamé, garder le au frais

Deux parts de gâteau correspondent à 3 pp- 4 sp ,les demi-parts n'ayant pas cours dans le calcul des points

Pour le repas : radis et tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp)-lapin à la marocaine (7pp- 6 sp recette du 03 11 2016)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp) -2 parts de gâteau à la banane (3pp- 4 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon dimanche à toutes et tous

