

Pour 1/5 du gâteau :



The best banane bread



@julya66

Ingredients

- 3 bananes
- 3 œufs
- 1 càs d'huile d'olive
- 200 g de farine (T45)
- 8 g de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

Topping (optionnel) :

- 120g de chocolat fondu
- 70g d'amandes et/ou noisettes concassées

Préparation

- ① Mélangez tous les ingrédients.
- ② Versez le tout dans un moule à cake.
- ③ Mettre au four 30 min à 180°C (chaleur tournante).

Topping :

- ① Une fois le gâteau prêt, mélangez le chocolat fondu avec les amandes et noisettes et versez le sur le gâteau encore dans le moule.
- ② Mettre au frigo 2h environ pour que le chocolat durcisse.

Manger équilibré

Vous pouvez manger ce délicieux banana bread pour :

Le petit déjeuner :

Vous pouvez prendre 1/5 du gâteau. Vous pouvez compléter (si nécessaire) par un **produit laitier** (ex : un yaourt nature)

Collation : Vous pouvez prendre une part de ce gâteau (prenez moins de 1/5 pour pas trop consommer de vos besoins journaliers)

Info : Personnellement, j'écrase les bananes à la fourchette, j'ajoute les œufs et je mixe le tout pour être sûr de ne pas avoir de morceau de banane. C'est vraiment le meilleur des banana bread que j'ai mangé.

Attention : Le topping rend ce banana bread tellement bon et irrésistible mais aussi beaucoup plus gourmand, faites attention à ne pas trop dépasser vos apports journaliers.