

Pour 1/6 du gâteau :



Gâteau nuage banane noix de coco



Application : Fight Fiit Forever

Ingredients

- 300 g de bananes (± 3)
- 50 g de miel
- 3 oeufs
- 15 g de féculé de maïs
- 1 càc d'extrait de vanille
- 10 g d'huile de coco
- 25 g noix de coco râpée

Préparation

- ① Préchauffez le four à 140°C (chaleur tournante).
- ② Mixez les bananes et réservez.
- ③ Dans un saladier mettez les oeufs et le miel et fouetter avec un fouet électrique environ 4 min. Il faut absolument que le mélange devienne mousseux et double de volume.
- ④ Ajoutez les bananes mixées, la féculé de maïs, l'extrait de vanille, l'huile de coco (fondue) et 3 cuillères à soupe de noix de coco.
- ⑤ Huilez un moule de 20 cm de diamètre avec de l'huile de coco et mettez la préparation dedans.
- ⑥ Parsemez le dessus du restant de noix de coco et enfournez 50 min à 140°C.
- ⑦ Vérifiez la cuisson avec un couteau et prolongez la cuisson si nécessaire.

Manger équilibré

Portion : 1/6 du gâteau

Vous pouvez manger une portion de ce gâteau pour :

Le petit déjeuner : Vous pouvez accompagner votre part de gâteau avec un **produit laitier** (Skyr, Fromage blanc ...). Il n'y a presque pas de **glucides** dans ce gâteau, la faim peut se faire ressentir plus vite. Vous pourrez prendre des **féculents** dans votre collation du matin si besoin.

Collation et dessert : Vous pouvez prendre une part de ce délicieux gâteau. Remplace votre portion de **fruits**.

Remarque : Il est préférable d'utiliser un moule d'un diamètre maximal de 22 cm pour avoir une belle épaisseur de gâteau. Mais fonctionne aussi sur un moule plus large, les parts seront plus fines (voir photo)