



JOYEUX NOEL ET BON APPETIT !



BANANA BREAD (vegan et sans gluten)

LES INGRÉDIENTS



- 3 bananes bien mûres
- 50 g de sucre de canne complet
- 80 ml de lait végétal
- 4 c.à.s. d'huile de noix de coco fondu
- 2-3 c.à.s. de graines de chia
- 160 g mélange de farines sans gluten (100 g farine de riz complet, 30 g farine de sarrasin, 30 g farine d'amande ou de noix de coco)
- 10 g de flocons d'avoine
- 10 g de levure
- 1 c.à.s. de cannelle
- 1 c.à.s. de vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- (facultatif) 70 g noix concassées ou raisins secs ou pépites de chocolat

LA PREPARATION

1. Préchauffer le four à 180 C
2. Ecraser les bananes en purée avec une fourchette
3. Rajouter les ingrédients liquides : l'huile de noix de coco, lait végétal
4. Puis le sucre, la cannelle, la vanille, les graines de chia
5. Dans un autre récipient mélanger les farines, la levure, le sel, les flocons d'avoine
6. Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et bien mélanger
7. Une fois la pâte est homogène vous pouvez rajouter les ingrédients facultatifs (pépites chocolat, noix, raisins)
8. Verser dans une moule à cake engraissé avec de l'huile de coco
9. Mettre au four pendant environ 40 minutes