

Banana Bread Healthy (≈ 500 g après cuisson)

Un banana bread moelleux, naturellement sucré, sans sucre raffiné et riche en bons nutriments. Idéal pour le petit-déjeuner ou une collation saine.

Ingrédients

- 3 bananes bien mûres (≈ 300 g sans la peau)
- 2 œufs
- 60 g de flocons d'avoine (ou farine d'avoine)
- 60 g de farine complète ou semi-complète
- 40 g de poudre d'amandes
- 40 g d'huile de coco fondue (ou huile de colza)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1 sachet (10 g) de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle (optionnel)
- 1 pincée de sel
- Option : 30 g de noix ou de pépites de chocolat noir (≥ 70 %)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (chaleur statique).
- 2 Écraser les bananes dans un grand bol jusqu'à obtenir une purée lisse.
- 3 Ajouter les œufs, l'huile fondue et le miel (ou sirop d'érable), puis bien mélanger.
- 4 Incorporer les flocons d'avoine, la farine, la poudre d'amandes, la levure, le sel et la cannelle.
- 5 Ajouter les noix ou le chocolat si désiré.
- 6 Verser la pâte dans un moule à cake chemisé ou légèrement huilé.
- 7 Enfourner pour 45 à 50 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 8 Laisser refroidir avant de démouler.

Infos pratiques

- Poids après cuisson : environ 500 g
- Conservation : 3 jours à température ambiante ou 5 jours au réfrigérateur
- Peut être congelé en tranches