Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Trio de banana bread

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
6

- 3 bananes mûres
- 50gr de sucre de coco
- 3 oeufs
- 125gr de poudre de noisette
- 50gr de fécule
- 30gr de farine de riz
- 1 cc de psyllium
- 1 cc de bicarbonate
- Des framboises congelées
- Des pépites de chocolat
- Des noisettes concassées

1. Dans un saladier écraser les bananes avec une fourchette, ajouter le sucre et mélanger.
2. Ajouter les oeufs un par un en battant à chaque fois.
3. Ajouter la poudre de noisette, le bicarbonate, la fécule et le riz, le psyllium. Bien incorporer le tout.
4. Graisser les céramiques du Trio Grand CHEF et y répartir équitablement la préparation. Ajouter quelques framboises dans l'un et pousser dans la pâte avec la pointe d'un couteau. Verser une petite poignée de pépites au chocolat dans l'autre et remuer doucement avec le couteau. Et enfin repartir quelques noisettes concassées sur le dessus du dernier.
5. Disposer les céramiques sur le tamis et mettre à cuire pour 40 minutes dès que l'eau bout.

Trois versions pour trois fois plus de gourmandise. ..!

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte