



Banana bread healthy

Version sans robot

Préparation : 15 min | Cuisson : 1 heure | Temps total : 1h15 minutes

Ingrédients:

- 3 oeufs
- 3 bananes (environ 250g)
- 120ml d'huile de coco
- 70ml de miel ou de sirop d'érable
- 70ml de lait (de soja pour moi)
- 290g de farine (de votre choix)
- 1/2 c.à.c de sel
- 1 c.à.c de bicarbonate (pas de levure chimique)
- vanille en poudre et/ou cannelle (1/2 c.à.c)
- facultatif : morceaux de chocolat (120g par exemple) / morceaux de noix ou même des raisins que vous aurez fait tremper dans du rhum.



Préparation:

1/ Préchauffez le four à 160°C.

2/ Graissez un moule à cake et mettez-le de côté.

3/ Dans un bol moyen, mélangez la farine, la vanille / cannelle, le bicarbonate de soude et le sel. Réservez.

4/ Dans un grand bol, battre les œufs, l'huile, le miel, et le lait pendant 2 minutes.

5/ Ecrasez les bananes - j'écrase 2 bananes et demi, je garde une moitié coupée dans la longueur pour décorer dessus le cake - puis incorporez-les dans le mélange de farine.

6/ Ajoutez les pépites de chocolat (ou tout autre ajout de votre choix).

7/ Versez la pâte dans le moule graissé, et ajoutez la moitié de banane sur le dessus (facultatif) puis saupoudrez de cannelle ou de sucre.

8/ Faites cuire au four pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré en ressort propre. Laissez refroidir pendant 10 minutes avant de le démouler.

Bon appétit!