

BANANA BREAD SANS GLUTEN

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 3 bananes (300g)
- 50 grammes de sucre roux ou muscovado
- 2 oeufs
- 100 grammes de farine de sarrasin
- 50 grammes de farine de riz
- 50 grammes de fécule de pomme de terre
- 60 grammes de beurre
- 10 grammes de rhum
- 50 grammes de pépites de chocolat noir
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 170° Couper les bananes en morceaux et les écraser. Mélanger les bananes, le sucre, le rhum et les oeufs et le beurre fondu Ajouter les farines tamisées et la levure Incorporer les pépites de chocolat Graisser un moule à cake Verser la pâte Laisser cuire 30mn au four Démouler sur une grille et laisser refroidir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (101 g)	% AR
ÉNERGIE	253 kcal	256 kcal	13 %
LIPIDES	10 g	10 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	10 %
CHOLESTÉROL	45 mg	45 mg	15 %
SODIUM	321 mg	325 mg	14 %
GLUCIDES	35 g	35 g	12 %
SUCRES	13 g	14 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
PROTÉINES	4 g	4 g	—