

# BANANA BREAD

- 4 bananes bien mûres
  - 3 oeufs
  - 150 ml de lait ( de votre choix )
  - 50 ml de jus de pommes ou raisin
  - 120 g de poudre d'amande
  - 175 g de farine
  - 1 sachet de levure
  - 1 C à S de cannelle en poudre
  - 1 pincée de sel
- 
- > Préchauffer le four à 180°C
  - > Dans une saladier, écraser 3 bananes à l'aide d'une fourchette
  - > Ajouter les 3 oeufs et mélanger
  - > Ajouter ensuite les éléments liquides ( lait et jus de pommes), mélanger à nouveau
  - > Ajouter la farine, la poudre d'amande, la levure, le sel et la cannelle
  - > Mélanger et verser dans un moule à cake - Couper la dernière banane dans le sens de la longueur et la déposer sur le dessus
  - > Enfourner pour 50 minutes

**BON APPETIT**




## DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste  
Diplômée d'État

 **ELODIEDACHER\_DIETETICIENNE**

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 [contact@dachermadiet.com](mailto:contact@dachermadiet.com)

 06.59.32.25.22

