

Recette n° 5



Gâteau à la banane



Une recette de : *VirginieVdt*

Ingrédients :

- 4 bananes bien mûres
- 200g de flocons d'avoine
- 2 oeufs
- 100 ml de lait d'amande sans sucres ajoutés
- 1 cuillère à café de levure chimique

Préparation :

- 1) Écraser les bananes pour obtenir une consistance lisse.
- 2) Ajouter les jaunes d'œufs battus, le lait et une pincée de sel.
- 3) Incorporer les flocons d'avoine et la levure, bien mélanger.
- 4) Ajouter les blancs en neige.
- 5) Verser dans un moule à cake ou à gâteau et cuire 15 à 20 minutes à 180°C.
- 6) Possibilité d'ajouter de l'extrait de vanille ou des épices selon vos goûts (cannelle, 4 épices).

Pour en savoir plus :
<https://juinsanssucsajoutes.org>

