



BANABA BREAD AUX NOIX

INGRÉDIENTS

4 bananes moyennes bien mûres

150 g de flocon d'avoine

100 g de cerneaux de noix

50 g huile de coco ou de beurre

70 g de sucre complet

1 c. à café d'extrait de vanille

2 c. à café de levure chimique

PRÉPARATION

- Enduire un moule à cake d'huile de coco. Préchauffer le four à 180°C. Réduire 150 gr. de flocons d'avoine en farine.
- Mixer 300 gr. de bananes bien mûres (environ 3 bananes de taille moyenne), 50 gr. d'huile de coco, 70 gr. de sucre complet et une cuillère à café de vanille.
- Ajouter la farine d'avoine, 2 cuillères à café bombées de levure chimique, 2 pincées de sel, 100 gr. de cerneaux de noix et des pépites de chocolat.
- Mélanger le tout et verser la pâte dans le moule.
- Couper la banane restante dans le sens de la longueur pour disposer les deux moitiés en quinconce à la surface de la pâte, en pressant pour les enfoncer légèrement.
- Faire cuire 1 heure environ ; vérifier la cuisson en plantant une lame de couteau qui doit en ressortir propre.