

Bananabread sans gluten et sans lactose



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

45 minutes



Temps total :

55 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour un moule à cake d'env. 27 cm) :

4 bananes

100 ml de lait d'amande

160 g de flocons de quinoa
(ou de sarrasin ou de millet)

30 g de sucre de canne complet (=rapadura)

3 œufs

Optionnel :

70 g de purée de noix de cajou

1 gousse de vanille

100 g de chocolat noir 70%

40 g de noix de pécan



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Ecraser les bananes (à la fourchette par exemple)
3. Casser le chocolat en petites pépites - Si envie, écosser la gousse de vanille pour récupérer les grains et hacher les noix de pécan
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène
5. Disposer le mélange dans un moule à cake graissé, tapissé de papier cuisson ou en silicone et enfourner env. 45 min. à 180°

A noter : Plus les bananes sont mûres, moins on ajoute de sucre !

Coin des astuces

- Les flocons de quinoa peuvent ici être remplacés par des flocons de millet ou de sarrasin
- La banane peut être remplacée par de la compote de fruits (env. 350 g) comme de la [compote de pomme](#) ou encore de la compote de [rhubarbe](#) ou de [courge](#) par exemple
- La purée de noix de cajou peut être remplacée par de la purée d'amande ou de noisette par exemple
- Le format cake peut être adapté au format muffins comme dans cette [autre recette de bananabread](#)