

Banana Nut Bread santé

Voici une version revisitée pour un banana nutbread meilleur pour la santé et un peu moins calorique quand même ☐ (Bon ça reste un gâteau hein... :D)

Pour un cake : 150g de beurre bio pommade – 50g de sucre roux – 80g Miel d'acacia bio – 3 œufs bio (température ambiante) – 300g de farine complète – 30g de flocon d'avoine bio – 9g de levure chimique bio – 2 bananes mûres – 100g de noix et noisettes – 2CS d'extrait de vanille – 1cc bicarbonate de soude.

Préchauffez votre four à 180°C.

Chemisez un moule à cake (ou tapissez-le de papier cuisson).

Commencez par battre au fouet électrique votre beurre pour qu'il soit bien lisse. Ajoutez ensuite votre sucre et continuez à battre pour obtenir une crème homogène. Ajoutez le miel. Battez de nouveau.

Dans un bol, battez vos œufs en omelette et ajoutez à votre crème au beurre tout en fouettant.

Dans un autre saladier, mélangez votre farine, votre levure, le bicarbonate et l'avoine. Concassez vos noix/noisettes et ajoutez-les à la farine. Réservez.

Dans un bol, écrasez vos bananes avec la vanille. Mélangez votre crème au beurre avec la purée de banane (si c'est au fouet électrique, ne pas mettre à trop grande vitesse). Incorporez ensuite votre mélange sec jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Garnissez votre moule avec la pâte et enfournez pendant 50min-1h.

Laissez refroidir votre cake dans le four éteint.

Ce cake coupé en tranche se conserve très bien dans le congélateur (pour ne rien perdre du moelleux). Sortez une tranche quand vous en avez envie ☐