

Des vers pour ...



BANANABREAD

Pour 12 personnes

Ingrédients :

- 3 bananes fermes
- 2 cuill. à soupe de boisson végétale ou de lait sans lactose
- 100 g de sucre de canne
- 100 g de farine de riz
- 50 g de farine de teff

 DigestSanté présente
marque pour médicale de santé digestive

  50 recettes et
12 menus
pauvres en FODMAPs

LE FESTIN DE L'INTESTIN

    

Une diététicienne spécialisée, un gastroentérologue, un chef cuisinier et deux coachs expertes au service de votre santé digestive

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un saladier, écrasez 2 bananes avec une fourchette. Mélangez-les ensuite avec le sucre, le beurre fondu, le beurre de cacahuète, le beurre, les œufs et la boisson végétale ou le lait sans lactose.
3. Dans un autre récipient, mélangez les farines avec la levure et le sel.
4. Incorporez les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélangez bien.
5. Versez la préparation dans un moule à cake préalablement chemisé (avec un papier cuisson ou de l'huile et un peu de farine de riz).
6. Ajoutez la dernière banane coupée en deux en décoration et enfournez pendant 50-60 min. Sortez et laissez refroidir le bananabread avant de le déguster.

**« Proposition d'un défi positif cette semaine :
J'ignore les commentaires négatifs dans ma tête. »**

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr