NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

GOÛTER

Banana bread *moelleux*

50 min	8 tranches	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · Batch · Famille

Ingrédients

- **3** bananes bien mûres
- **2** œufs
- **180 g** de flocons d'avoine mixés
- **100 g** de skyr ou yaourt
- **1 c. à café** de levure
- **40 g** de noix ou pépites de chocolat
- **1 pincée** de sel

Préparation

1. Préchauffe le four à 180°C et écrase les bananes.
2. Ajoute les œufs et le skyr, puis la farine, la levure et le sel.
3. Incorpore les noix ou pépites. Verse dans un moule à cake.
4. Enfourne 40 à 45 min. Laisse tiédir avant de trancher.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le gâteau du dimanche qui dépanne toute la semaine : il se tranche, se transporte et se congèle. Banane et avoine pour le moelleux et la satiété, œufs et skyr pour les protéines. Une vraie part qui cale, pas un sucre rapide. ✦