



RECETTE

Banana Bread ultra-moelleux à la vapeur pour un petit déjeuner sain

Ingrédients

- 3 bananes bien mûres
- 135 g noisette en poudre
- 80 g farine de noix de coco
- 100 g flocons d'avoine sans gluten
- 1 c à soupe bombée psyllium blond en poudre
- 1 c à café bicarbonate alimentaire
- 2 c à soupe huile d'olive
- 1 pincée sel
- 8 cl sirop d'érable
- 45 cl lait végétal
- 2 c à s vinaigre de cidre
- 1 c à c graisse végétale pour beurrer le moule



Dans un grand saladier, écraser 2 bananes avec une fourchette afin de les réduire en purée. Ajouter la poudre de noisettes, la farine de noix de coco, les flocons d'avoine sans gluten, le psyllium, le bicarbonate, l'huile d'olive, le sel et le sirop d'érable. Mélanger bien le tout

Ajouter ensuite le lait végétal. Remuer. Ajouter en dernier le vinaigre de cidre

Graisser votre moule à manqué et verser votre préparation dedans. Couper la 3ème banane en tranche et disposer la sur le dessus de la pâte.

Laisser reposer la pâte pendant 30 min, le temps que le psyllium gonfle.

Mettre de l'eau dans le [cuit-vapeur](#) et déposer dessus le panier vapeur puis le moule à manqué. Fermer le couvercle et mettre le feu en route pour 45min sans ouvrir le couvercle en cours de cuisson.

Laisser le banana bread refroidir complètement avant de le démouler. Il se conserve entre 3 à 4 jours au frais.

<http://www.bienvenuechezvero.fr>