

Healthy Banana Brownie

Une recette proposée par
Mélanie Magnet,
Diététicienne & Responsable
développement à Loriol (26)

Dessert
plaisir
4 pers

INGRÉDIENTS :

- 200g de chocolat noir
- 3 bananes bien mûres
- 3 oeufs
- 120g de farine semi-complète
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 càs d'huile de colza
- 100g de fruits à coque (noix, amandes, noisettes...)



LES ÉTAPES :

1. Faire fondre le chocolat noir avec l'huile,
2. Mélanger les oeufs et le sachet de sucre vanillé, ajouter les bananes écrasées, mélangez.
3. Ajouter le chocolat fondu, mélanger. Ajouter ensuite la farine et la levure .
4. Faire cuire 20 minutes dans un four à 180°C

L'Astuce de Mélanie

Pour un joli gâteau, ajoutez des rondelles de bananes sur le dessus du gâteau juste avant de le mettre au four !

Confinés et cuisiniers !