

Savane diet'

Banane/Avoine/Chocolat



55 minutes



200/personne



10 parts environ



Fibres
Protéines
Magnésium

Ingrédients



Flocons d'avoine - 180g



Lait d'avoine - 400ml



3 œufs



3 bananes



Cacao sans sucre - 4 cuillères à soupe



Levure chimique - 1 sachet (8g)



Amandes - 50g

Étapes

- Mélanger les flocons d'avoine avec le lait d'avoine chaud dans un bol et laisser reposer 10 minutes.
- Écraser les bananes à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse, puis les incorporer aux flocons d'avoine trempés.
- Ajouter les œufs, le cacao en poudre, une pincée de sel et la levure chimique. Bien mélanger.
- Chemiser un moule à cake avec du papier cuisson ou le beurrer légèrement. Verser la préparation dans le moule.
- Parsemer la surface de la pâte avec les amandes concassées.
- Enfourner dans un four préchauffé à 170 °C pendant 40 minutes.