



RECETTE

Le Banana Bread

1.

CHOISIR DE BONS
INGRÉDIENTS

|

2.

LA RECETTE DU
BANANA BREAD

1.

CHOISIR DE BONNS INGRÉDIENTS

Pour être en pleine forme dès le matin ou après le goûter, le Banana Bread est une recette idéale avec des ingrédients intéressants ...

On remplace le sucre blanc par du sirop d'érable ou de la banane.

Ainsi le sucre n'est pas raffiné, il est brut et dans le cas du fruit il apporte aussi des vitamines et minéraux. Le potassium de la banane aide à lutter contre les courbatures, utile pour les plus sportifs.



1.

CHOISIR DE BONS INGRÉDIENTS

On remplace la farine blanche par des flocons d'avoine mixés ou non, selon ses préférences de texture.

L'avoine, contrairement à la farine blanche fournira de l'énergie plus longtemps. C'est une céréale riche en protéines végétales, en fer, calcium, magnésium et phosphore. Elle est facile à digérer, peu grasse et utile au transit par sa richesse en fibre.



1.

CHOISIR DE BONNS INGRÉDIENTS

On remplace le lait de vache par du lait végétal comme le lait d'amande, d'avoine, de riz ...

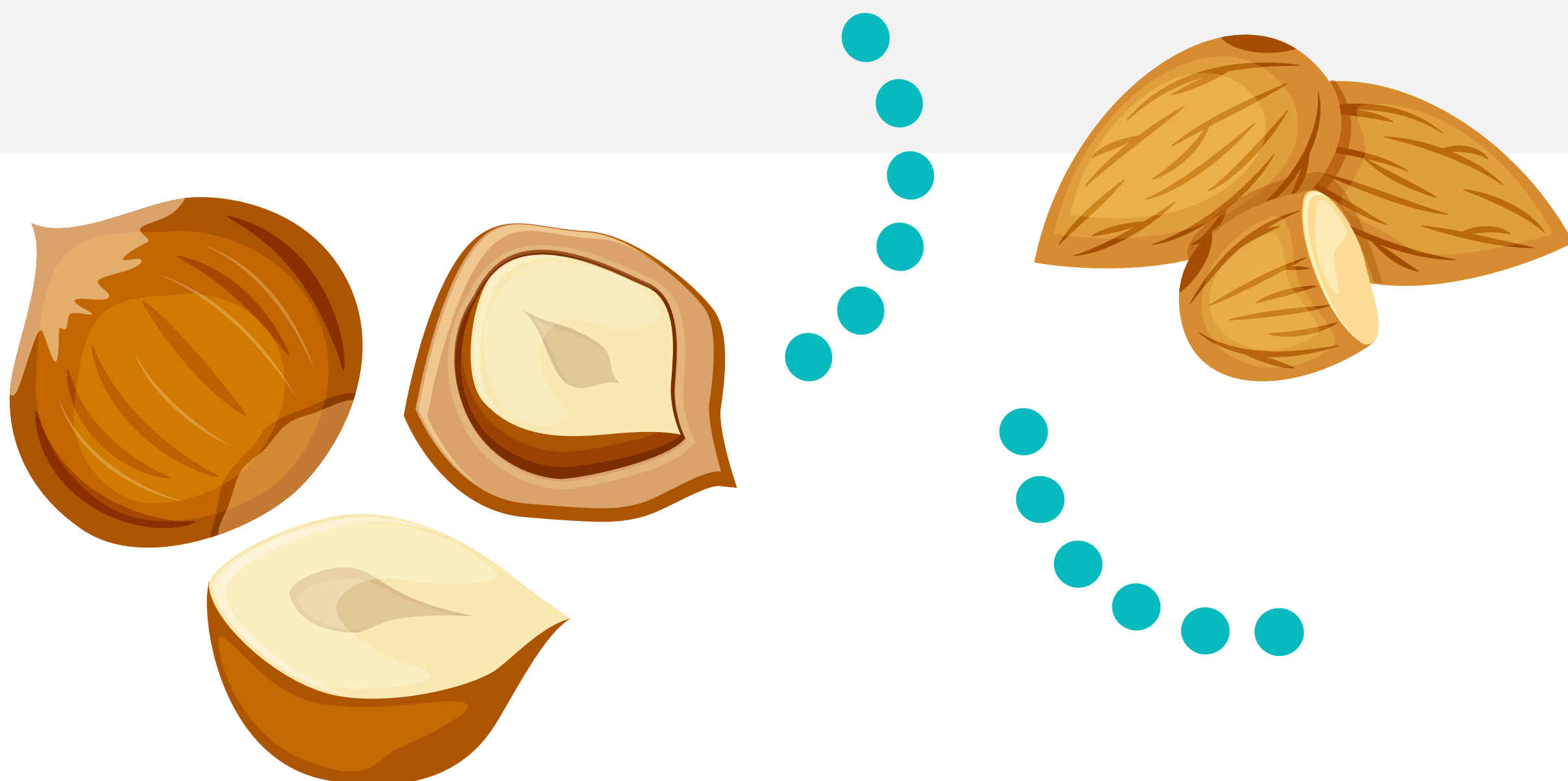
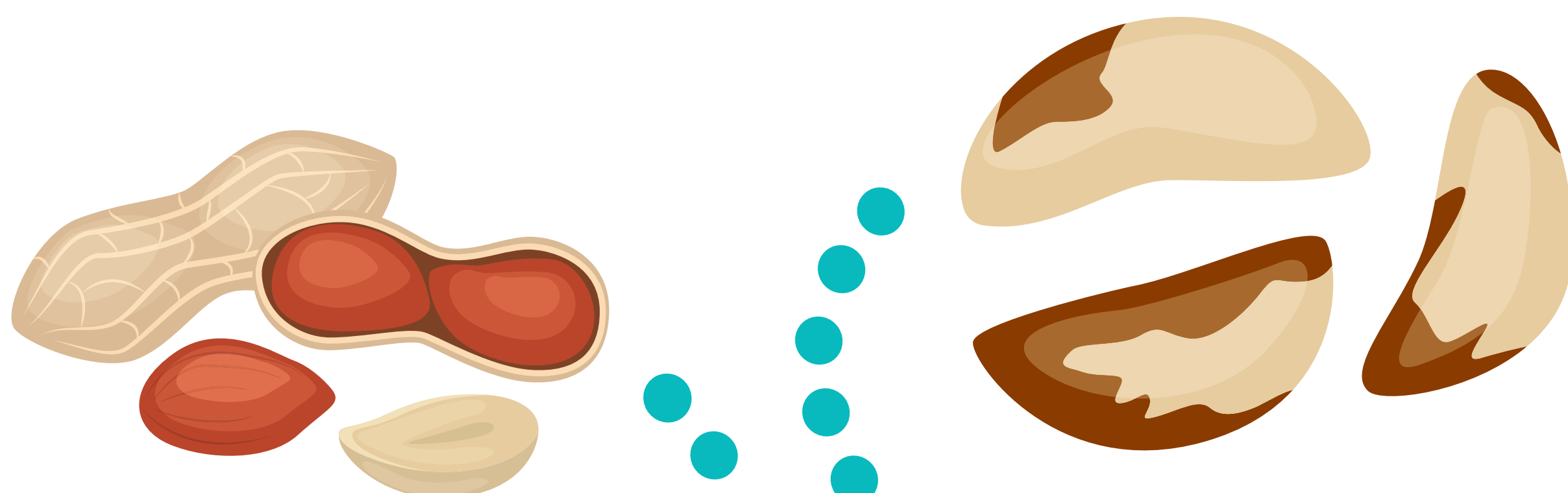
Ils sont très digestes, riches en vitamines. Diversifier les apports en lait permet de prévenir certains troubles de la flore intestinale et surtout cela permet de diversifier les apports énergétiques.



1.

CHOISIR DE BONS INGRÉDIENTS

Et pour le plaisir, des pépites de chocolat, des fruits ou mêmes des oléagineux (noix, noisettes, amandes...) sont des gourmandises qui ont toutes leurs avantages.



2.

LA RECETTE DU
BANANA BREAD**Une recette pour se régaler !**

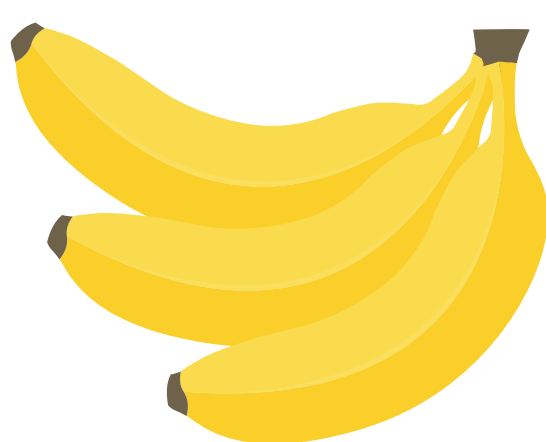
Préchauffer le four à 180 C°. Mélanger les ingrédients suivants : **3 bananes bien mûres**

Donnent le goût sucré avec les apports nutritionnels du fruit. **200 ml de flocons**

d'avoine (broyés ou non) Une source de glucides à indice glycémique bas, riche en fibres qui donnera de l'énergie à votre enfant sur le long terme. **300 ml de lait (laits**

végétaux pour varier : amande, avoine, riz)

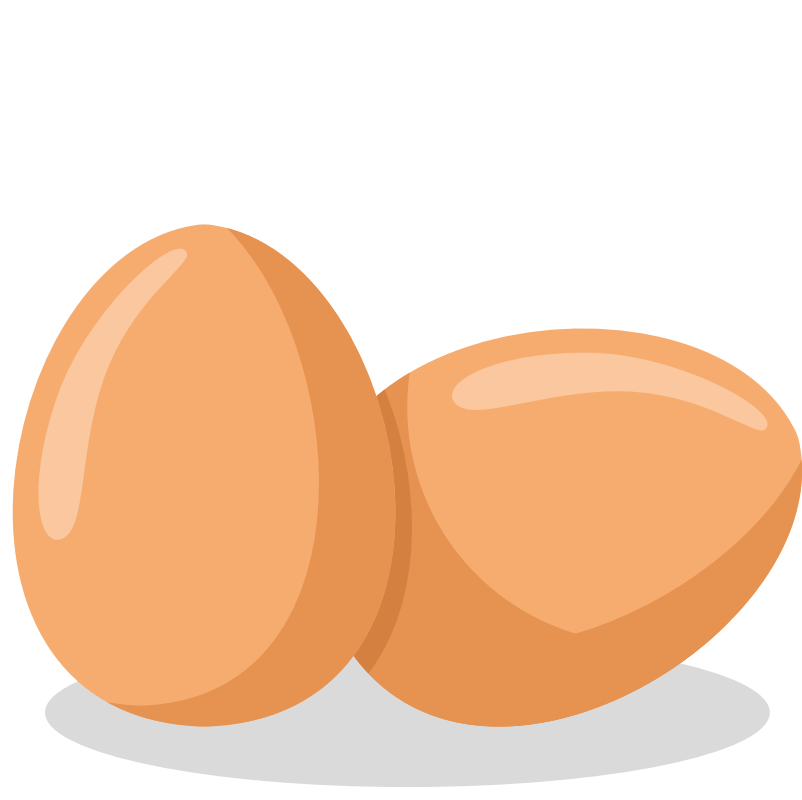
Les laits végétaux sont intéressants pour varier du lait de vache. Varier c'est apporter de tout en petite quantité pour la santé de chacun.



2.

LA CUISINE EN FAMILLE : LE BANANA BREAD

2 œufs Une source de protéines et de nutriments nécessaires à tous. L'œuf est un atout santé qu'il faut choisir Bio ou « Bleu blanc cœur ». **1 sachet de levure chimique 2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'érable** Plus naturel que le sucre blanc qui est transformé, ou que des édulcorants très chimiques. Possibilité d'ajouter des pépites de chocolat ou de la pomme ou les deux. Choisissez l'ajout de votre choix, laissez parler votre créativité. **Mettre au four pour 35 à 40 minutes.**



**A manger au petit-déjeuner
ou au goûter !**

