



GÂTEAU CHOCO – BANANE – AMANDE

la version simplissime zéro gluten/lactose du cake au yogourt style banana bread *by Isa's Kitchen*
(dosée en pot, soit 1 pot de yogourt type soja soit 1 moule à ramequin)

3 bananes mûres

les écraser

2 œufs

mélange le tout et les ingrédients suivants

Pour remplacer les œufs il te faut 50 gr de compote de pommes et 1 càc de chia moulues dans 2-3 càs.

1 yogourt soja ou autre sorte

1 pot de sucre de canne ou sucre de coco ou ½ pot de xylitol (facultatif)

½ pot d'huile de coco fondue ou 2 grosses cuillères à soupe de purée d'amandes ou beurre sans lactose

1 pots de poudre d'amandes

2 pot de farine de riz semi-complet

1 sachet de poudre à lever sans gluten

½ cuillère à thé de bicarbonate de soude et quelques gouttes de citron (facultatif)

Poudre de vanille (facultatif)

1 pot de pépites de chocolat noir à intégrer à la préparation, en laisser un peu pour le décor (ou découpe en morceaux réguliers une plaque chocolat 100gr)

1 pot de noisettes à couper, concasser ou laisser entières pour décorer

Cuisson 40-45 minute à 175° pour le format cake

Cuisson 20-23 minute à 175° pour le format muffins

Agrémente ce gâteau selon ton goût, d'épices, de graines (torréfiées ou non), une poignée de fruits secs ou autres 😊

Bonne création gourmande !

As-tu aimé cette recette ?
Merci de suivre l'aventure @Isaskitchen.ch
Isabelle