



MOELLEUX BANANE CHOCOLAT "HEALTHY"

Sans beurre ni sucre ajouté et pauvre en gluten, ce moelleux sera parfait pour le petit déj, le goûter ou pour compléter un repas léger



Ingrédients

- 250g de banane épluchée
- 125g de yaourt, fromage blanc, lait végétal (selon vos envies)
- 2 oeufs
- 80g de flocons d'avoine
- 25g de noix de coco râpée
- 25g de pépites de chocolat
- 10g de levure
- 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

Préparation au robot

- Dans le bol du Thermomix, ou autre robot, mettre tous les ingrédients et mélanger **10 sec vit 4**

Préparation sans robot

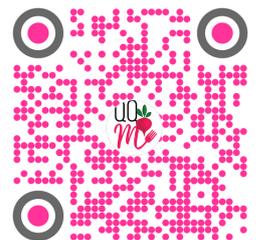
- Écraser la banane à la fourchette dans une assiette
- Dans un petit saladier, peser les flocons d'avoine et le yaourt et mélanger.
- Ajouter la banane écrasée et le reste des ingrédients et bien mélanger au fouet.
- Gouter pour voir si c'est assez sucré pour vous (voir post-it jaune)
- Répartir dans un petit moule (beurré si nécessaire) et **cuire 25mn environ à 180°**
- attendre 10mn avant de démouler

Important :

- Choisissez des bananes bien mûres, sinon la recette pourrait manquer de sucre. Si besoin, ajouter une cuillère de sucre ou de miel.
- Et n'oubliez surtout pas le sel ;)

A tester :

- remplacez les bananes par de pomme mixée, crue ou cuite



La vidéo de cette recette est disponible sur ma chaîne Youtube "Qu'est ce Qu'on mange ?" 