

Banana bread

Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes environ

Pour 6 boules de pain :

55 gr de farine de manioc

130 gr farine d'amarante

60 gr de flocons d'amarante

80 gr de chocolat 70% fleur de sel
et sucre de coco

5 gr de sel de l'Himalaya

1 càs de psyllium

2 bananes pas trop mûres

Dans un saladier, mettez toutes les farines, le sel, ainsi que les flocons d'amarante. Faites gonfler le psyllium dans un peu d'eau puis rajoutez-le aux farines.

Écrasez les bananes et prenez le temps de bien mélanger les farines, le psyllium et la banane. Coupez votre chocolat finement puis rajoutez-le au mélange.

Petit-à-petit rajoutez l'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène avec une texture ressemblant à de la pâte à modeler. Formez vos boules et déposez-les sur une grille avec du papier cuisson.

Préchauffez votre four à 220 degrés durant 15 minutes.

Mettez vos Banana Bread environ 40 minutes, vérifiez bien la cuisson qui dépend énormément de vos fours.

