

FONDANT BANANES SANS SUCRE

FONDANT BANANES SANS SUCRE est une préparation presque exclusive de bananes. Aucun sucre n'a été ajouté, mais ce fondant reste très doux en raison des bananes bien mûres. Un gâteau plus fruité que pâtissier...

8 banane (s)
2 citron (jus)
3 oeufs
150 gr farine



🕒 10 minutes
🔥 40 minutes
🍴 8 portions



1. Prévoir des bananes bien mûres pour ce fondant



2. Presser 2 citrons. Mettre le four à préchauffer.



3. Mixer les bananes avec jus de citron



4. Ajouter les oeufs et la farine. On peut comme ici, mélanger des farines. La farine de coco, très riche en fibres, absorbe le surplus d'humidité de la banane. Sinon on peut choisir ses propres farines.



5. Après avoir mélangé petit à petit la farine, on obtient un mélange assez mousseux.



6. Verser le tout dans un moule tapissé de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage.



7. Cuire à 180-200°C environ 40 minutes, selon le calibrage du four. Arrêter la cuisson quand le fondant est coloré. Attention, si l'on plante un couteau, il ne sera pas forcément sec en raison de cette préparation humide.



8. Laisser le moule refroidir, puis démouler sur une assiette en retirant le papier sulfurisé à l'envers.



9. Découper des parts généreuses.