

KIWIS SAUCE BANANE MÉLASSE

Des fruits crus et une sauce onctueuse à base de bananes, de lait d'amande et de mélasse - extrait de la canne à sucre, très parfumé et riche en minéraux. Cette sauce peut être utilisée sur des salades de fruits, gâteaux, au dessert ou au petit déjeuner.

2 banane (s)
3-4 càs lait d'amande
1 càs mélasse
Fruits



🕒 5 minutes
🍴 2 personnes



1. Prévoir 2 bananes bien mûres



2. Les mettre en morceaux dans un mixeur



3. Une fois les bananes mixées, ajouter dans la sauce le lait d'amande pour donner un peu de matières grasses



4. Ajouter la mélasse avec son pouvoir sucrant et sa richesse minérale



5. Entamer un bon mixage pour que tout soit homogène



6. On obtient une sauce teintée par la mélasse avec une belle couleur brune qui fait penser au chocolat



7. Cette sauce est épaisse et peut napper toutes sortes de desserts (fruits, gâteaux, biscuits, entremets, glaces...)



8. Filmer et placer au frais pour utilisation en dernière minute



9. Laver, éplucher et couper les kiwis



10. Dresser dans des coupes à dessert



11. Le nappage peut se faire individuellement, plus généreux pour les plus gourmands