

FONDANT BANANES POMMES

Un gâteau de fruits qui se déguste tiède et à la cuillère, au bon goût de bananes et de pommes. Peu de sucre (2 cuillères à soupes - miel + mélasse). Un dessert tout simple, facile à réaliser.

3 pommes

2 bananes

50 gr fécule d'arrow root

50 gr farine de riz

3 oeufs

1 càs mélasse

1 càs miel

1 cac cannelle

1 càc vanille

10 cl Lait de coco

1/2 sachet levure chimique



 20 minutes

 30 minutes

 6 portions



1. Peler, couper les bananes et les plonger dans le mixeur. Sans mixeur le dessert est réalisable avec un fouet, les bananes étant écrasées simplement à la fourchette

2. Ajouter du lait de coco pour aider le mixage

3. On obtient un résultat crémeux



4. Ajouter les œufs et mixer



5. La crème obtenue est très fluide

6. Prélever la fécule et y mélanger un demi sachet de levure chimique

7. Ajouter une pincée de sel et mixer la farine avec la crème

8. Ajouter la mélasse

9. Ajouter le miel

10. Ajouter petit à petit la farine de riz pour un mélange crémeux mais pas épais

11. Si les pommes son Bio, ne pas les peler, les passer à la râpe (comme pour les carottes)

12. Mélanger la pâte à gâteau et les pommes

13. Ajouter la cannelle

14. Ajouter la vanille ou un zeste de citron râpé et bien mélanger le tout

15. Verser dans un moule chemisé avec du papier cuisson

16. Cuire à 180°-190° pendant 30 à 35 minutes

17. Laisser un peu refroidir, retourner et retirer le papier cuisson

18. Retourner à nouveau sur une assiette et découper