



# Banana bread vegan

 *En deux mots :*

Un banana bread vegan et clairement addictif.  
Parfait pour caler un creux en cas de petite faim ou pour servir de dessert.  
Il peut aussi accompagner une boisson chaude et être mis à l'honneur au petit déjeuner.

Parce que se faire plaisir c'est important.

Avec ces quantités, on obtient 12 muffins individuels.

*Pour 6 personnes*

*Temps de préparation : 10 minutes*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

*Difficulté :* 

## Ingrédients

- ▶ 200 g de farine d'épeautre
- ▶ 100 g de sucre roux
- ▶ 40 g de flocons d'avoine
- ▶ 10 g de levure chimique
- ▶ 1 cuillère à café de vanille en poudre
- ▶ 3 pièce de banane (bien mûres)
- ▶ 20 cl de lait de coco
- ▶ 50 g de noix
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile

## Instructions

Mettre dans un cul de poule la farine, le sucre roux, les flocons d'avoine, la levure et la vanille en poudre puis mélanger

Peler, couper et écraser les bananes à part, puis les incorporer au mélange farine sucre...

Ajouter la crème de coco et fouetter pour homogénéiser le mélange

Graisser avec une huile neutre et fariner un moule à cake (ou un moule à muffins individuels)

Verser l'appareil dans le moule à cake

Enfourner à four chaud à 170°C et laisser cuire pendant 30 minutes environ

## Astuces :

Il est possible de choisir une farine plus ou moins corsée pour apporter un goût différent au banana bread. Idem avec le sucre, un sucre complet, type rapadura ou muscovado amènera un goût différent.

A la place des noix, vous pouvez mettre des noisettes, des amandes, ou un autre fruit sec que vous aimez (et pourquoi pas des dattes, des figues, des raisins...). Il est tout à fait possible de même faire un mélange avec plusieurs fruits secs.

Le lait de coco peut être remplacé par de la crème de soja, d'amande ou autre à votre convenance.

## Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.