

CHRISTINA N.D

Naturopathe | Nutrition Hollistique

Ingrédients

375 ml (1 ½ tasse) Macédoine de légumes Arctic Gardens

250 ml (1 tasse) Protein Nux Vanille ou autre Protéine Whey

180 ml (¾ tasse) farine de blé entier

125 ml (½ tasse) sucre brut ou cassonade

15 ml (1 c. à soupe) poudre à pâte

2 ml (½ c. à thé) bicarbonate de soude

1 ml (¼ c. à thé) sel

250 ml (1 tasse) bananes écrasées

4 œufs

60 ml (¼ tasse) huile de canola ou l'huile Coco

5 ml (1 c. à thé) essence de vanille



Préparation pain bananes légumes et protéines

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et y cuire la macédoine durant 10 minutes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Égoutter à nouveau. Broyer à l'aide du robot culinaire ou du pied mélangeur pour obtenir une purée.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Dans un autre bol, mélanger la purée de macédoine avec les bananes écrasées, les œufs, l'huile et l'essence de vanille.
5. Verser sur les ingrédients secs. Remuer à l'aide d'une fourchette.
6. Étendre dans un moule à pain et cuire au centre du four de 35-50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'une fourchette en ressorte propre.