Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Difficulté : ★

Coût : 0,18 € pour une part

UNE COLLATION,
DE L'ÉNERGIE,
DES PERFORMANCES.

Valeurs énergétiques pour une part : 83 kcal.

16,5 g de glucides
dont 3,4 g de sucres

3 g de protéines

0,7 g de lipides

Allergènes (suivant les alternatives choisies) : fruits à coques, gluten.

Ne pas jeter sur la voie publique

Un gâteau énergétique fait maison

Ingrédients

Pour 8 personnes

200g d'haricots blancs

200g de bananes

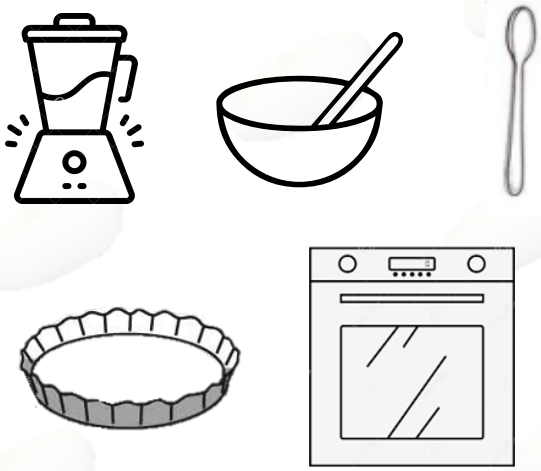
50g flocons d'avoine

1 cuillère à soupe de cannelle

1 cuillère à café de gingembre

25g de quinoa soufflé

Matériels



Gâteau énergétique

Instructions

Préchauffez votre four à 180°C

Egouttez et rincez les haricots blancs.

Mixez les haricots blancs et les bananes jusqu'à obtenir une mixture homogène.

Ajoutez les flocons d'avoine, la cannelle, le gingembre et le quinoa soufflé, puis mélangez le tout.

Placez le mélange dans un moule préalablement beurré, et mettre au four pendant 20 minutes.

Alternatives

Remplacez la banane par :

Compote de pommes

Remplacez le quinoa soufflé par :

Riz soufflé

Remplacez les haricots blancs par :

Pois chiches