

Biscuit bananochocolat

Par Mélanie Mercier , Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Ce dessert peut être consommé de façon exceptionnelle, pour le déjeuner de préférence. On optera alors pour une entrée riche en fibres, pour un plat contenant des protéines et on limitera les matières grasses dans le reste du repas.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

Pour 8 biscuits

Par portion :

Calories : 265

Protéines : 8

Glucides : 20

Lipides : 17

Gras : 3

Sucre : 2

- 70 g de poudre d'amande
- 1 gros œuf entier plein air
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 grosse banane de 250 g
- 4 carrés de chocolat noir à 80 % minimum
- 1/2 cuillère à café de cacao amer

1

Préchauffer le four Thermostat 6 (180°).

2

Dans une jatte, mélanger la poudre d'amande, le sucre vanillé, la poudre de cacao.

3

Écraser la banane dans un saladier, ajouter l'œuf et bien mélanger. Incorporer cette préparation aux ingrédients secs puis bien mêler.


4

Concasser les carrés de chocolat puis les ajouter à la pâte.

5

Verser celle-ci dans 8 moules en silicone ou former 8 ronds sur une feuille de papier sulfurisé puis faire cuire 10 minutes.

6



Laisser tiédir avant de déguster.