



Pain aux bananes et aux framboises sans gluten

Recette modifiée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2009

Rendement : 1 pain de 12 tranches

Par portion : 30g de glucides, 5g de protéines

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine de maïs
- 3/4 tasse de farine de riz
- 1/4 tasse de farine de sarrasin
- 1 tasse de sucre
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 4 œufs
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de bananes écrasées
- 2 c. à thé de vanille
- 2 tasses de framboises fraîches ou surgelées, décongelées

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un grand bol, mélanger le sucre avec les farines, la poudre à pâte et la cannelle.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, l'huile, la vanille, le lait et les bananes écrasées.
4. Mettre le mélange humide dans le mélange sec et tout mélanger sans trop brasser. Incorporer les framboises délicatement.
5. Verser dans un moule à pain beurré et enfariné. Cuire environ 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.