

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Flan aux bananes sans sucre



Imprimer

Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients

6

- 2 petites bananes
- 1 verre de poudre d'amandes
- 1 verre de noisettes en poudre
- 1 verre de farine de riz blanc
- 1 pincée de bicarbonate

- 1/2 cuillère à soupe de purée d'amandes blanches
- 1/2 cuillère à soupe de purée de noisettes
- 1 verre d'eau
- 2 oeufs

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau. Portez-la à ébullition.
2. Pendant ce temps-là, mélangez tous les ingrédients. Passez-les au mixeur pour une pâte plus onctueuse.
3. Versez dans le moule. Cuisez 20 minutes au vitaliseur.

Idéal pour terminer nos bananes un peu trop mûres!

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)