

Cake quinoa chanvre banane

Cake quinoa chanvre banane



Petit-déjeuner & collation

Temps de préparation Temps de refroidissement Nombre de couverts

15
minutes

25
minutes

6
pers.

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les végétariens
Les personnes âgées



Petit-déjeuner & collation

Temps de préparation Temps de refroidissement Nombre de couverts

15
minutes

25
minutes

6
pers.

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les végétariens
Les personnes âgées

Ingrédients

Instructions

1 tasse de quinoa Natur'Inov
4 c. à s. de chanvre Natur'Inov
2 grandes bananes
2 œufs
3 c. à s. de sucre
1 verre de farine de riz
1 c. à c. levure
1 c. à c. de cannelle
En option Noix de Brésil Natur'Inov

Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients: la farine, les graines de chanvre, la levure, les oeufs, le sucre et les bananes. Verser le quinoa cuit sur la préparation et bien mélanger. Ajoutez à la préparation des noix du Brésil concassées pour augmenter votre énergie le matin ou en collation avant l'effort. Mettre au four durant 35 minutes à 180°C.

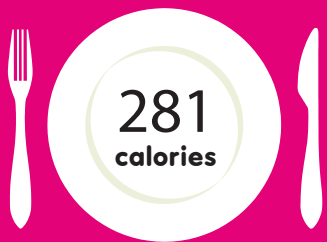
Ingrédients

Instructions

1 tasse de quinoa Natur'Inov
4 c. à s. de chanvre Natur'Inov
2 grandes bananes
2 œufs
3 c. à s. de sucre
1 verre de farine de riz
1 c. à c. levure
1 c. à c. de cannelle
En option Noix de Brésil Natur'Inov

Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients: la farine, les graines de chanvre, la levure, les oeufs, le sucre et les bananes. Verser le quinoa cuit sur la préparation et bien mélanger. Ajoutez à la préparation des noix du Brésil concassées pour augmenter votre énergie le matin ou en collation avant l'effort. Mettre au four durant 35 minutes à 180°C.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



10,9 gr de lipides

8,6 gr de protéines

36,8 gr de glucides

3,4 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Phosphore
Vitamine B1
Magnésium
Fer
Sélénium

Allergènes : oeufs, noix

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



10,9 gr de lipides

8,6 gr de protéines

36,8 gr de glucides

3,4 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Phosphore
Vitamine B1
Magnésium
Fer
Sélénium

Allergènes : oeufs, noix