



BANABOOM

BY RESTOPOLIS



Go banana,
no sugar dramas!

FOOD 4 FUTURE
BY RESTOPOLIS

TOWARDS MORE SUSTAINABLE FOOD SYSTEMS



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

www.restopolis.lu



BANABOOM

BY RESTOPOLIS

Ingrédients

- 350 g de bananes Fairtrade
- 60 g de beurre
- 2 g de cannelle moulue
- 150 g de farine blanche
- 100 ml de lait entier
- 2 œufs
- 10 g de poudre à lever
- 1 g de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Mixez les bananes jusqu'à consistance lisse.
3. Ajoutez les œufs, le lait et le beurre fondu.
4. Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure, le sel et la cannelle.
5. Incorporez les ingrédients secs aux ingrédients humides.
Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
6. Versez la pâte dans des moules à muffins (120 g).
7. Faites cuire pendant environ 20 minutes.
Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir juste sèche.
8. Laissez refroidir les muffins.

FOOD 4 FUTURE
BY RESTOPOLIS
TOWARDS MORE SUSTAINABLE FOOD SYSTEMS



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

www.restopolis.lu

