

Bisbanoisette

Cette recette est née... de mon imagination.

* La **gourmande** que je suis avait envie de **banane** & d'un goût de **noisettes** (comme dans ma recette préférée de [Tarte Bourdaloue à la noisette](#), ou encore mes [Douillons à la Mély](#)).

* L'amoureuse de la **nature** a fait appel à des **ingrédients bio**.

* Et mon côté **pratique** avait envie de quelque chose de **simple, rapide**... et, comme je vis toute seule : un dessert que je puisse préparer en **portion individuelle**.

Et c'est ainsi qu'est née cette recette individuelle, prête en 3 min chrono & bio que j'ai décidé de baptiser « **Bisbanoisette** ».

Elle peut se déguster au petit déjeuner, au dessert, ou au goûter... Bref, polyvalente jusqu'au bout, cette saine gourmandise peut accompagner tout un chacun à toute heure de la journée :-)

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 cac de purée de noisettes
- 1 cas de sirop d'agave
- 1 banane coupée en fines rondelles
- 2 cas de lait de végétal (soja, avoine ou riz)
- 1 cas de son d'avoine ou de germe de blé
- quelques amandes effilées

Préparation :

1. Dans un petit bol, versez la purée de noisettes, le sirop d'agave, le lait végétal & le germe de blé.
2. Mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
3. Coupez la banane en rondelles & versez dans le bol.
4. Parsemez par les quelques amandes effilées.

Ce goût gourmand de **pralin**...

Le mariage de la banane & de la noisette est fabuleux, et **fond en bouche**.

Les amandes effilée apportent un petit contraste avec leur **craquant**.

On peut remplacer la banane par n'importe quel fruit. Je suis sûre que ca doit être délicieux avec une poire, pomme ou fraise.

