

Banane sauce au miel

Je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **banane sauce au miel**. Cette recette fera un excellent goûter pour les enfants très rapide à réaliser.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

10 min.

- 4 bananes
- 4 cuillères à café de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de [gomasio spécial](#)

Étape 1

Épluchez les bananes et découpez les en demi rondelles.

Étape 2

Versez le miel ainsi que le gomasio spécial et mélangez.

Étape 3

Dressez dans des petits bols ou ramequins. Servir frais.

- La banane est riche en vitamines B6, en manganèse, potassium et magnésium.

“Gémir sur un malheur passé,
c’est le plus sûr moyen d’en attirer un autre.”

William Shakespeare



Gomasio spécial