

## CAKE SARRASIN AUX EPICES

Temps de préparation

15 minutes

Temps de cuisson

40 minutes

Total

55 minutes

Auteur: Marie-Laure André

Pour: 20 belles tranches

Ingrédients

- 150 g de farine de sarrasin
- 4 oeufs
- 80 g de miel d'acacia (miel à IG bas)
- 100 g de poudre d'amandes
- 80 g de son d'avoine (remplacez-le par des flocons d'avoine « garantis sans gluten » mixés si vous êtes coeliaque ou très sensible au gluten)
- 30 g de farine de teff (ou autre farine sans gluten que vous avez en stock 😊)
- 200 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 150 g de yaourt au soja (ou de lait de soja nature, ou lait d'amande, sans sucre ajouté)
- ½ sachet de levure sans gluten
- 1 pincée de sel
- 1 cuil. à soupe bombée de 4 épices

Instructions

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Mélangez les ingrédients secs : farines, son d'avoine (ou flocons mixés), poudre d'amandes, levure, épices et sel.
3. Ajoutez les oeufs, le miel, la compote de pommes et le yaourt.
4. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
5. Versez la préparation dans un moule à cake antiadhésif recouvert de papier cuisson et enfournez pendant 40 minutes (baissez la température à 180°C au bout de 10 minutes).
6. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Notes

Toastez les tranches au grille-pain avant de le consommer pour lui redonner son moelleux !

Informations nutritionnelles

Pour: 1 tranche Calories: 103 Lipides: 4,2 g Glucides: 12 g Protéines: 4,4 g