



Pain d'épices

Fruits secs



1 heure



270/tranche



8 personnes



Fibres
Vitamine D
Bons glucides

Ingrédients



200g de farine de seigle



150g de sirop d'érable



150ml de lait d'avoine



2 càs de mélange pour pain d'épices
(cannelle, gingembre, muscade, clou de girofle)



1 càc de bicarbonate de soude



2càc de levure chimique



150g de mélange de fruits secs
(amandes, noix, raisins secs, abricots secs)

Étapes

Préchauffer le four à 160°C.

Dans un grand bol, mélanger la farine de seigle, le bicarbonate de soude, la levure et les épices.

Faire tiédir le sirop d'érable avec le lait d'avoine dans une petite casserole jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser sur les ingrédients secs et remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Incorporer les fruits secs hachés grossièrement à la pâte. Bien mélanger.

Graisser un moule à cake, y verser la pâte et enfourner pour 45 minutes environ.

Conservation : 1 semaine dans une boîte hermétique.