

Pain énergétique

Ingrédients :

- 7 c à s de miel
- 50 g de sucre roux
- 15 cL de lait de soja
- 1 c à s d'huile de colza
- 250 g de farine de blé
- 1 c à c de bicarbonate de soude
- ½ c à c de sel
- 2 bananes
- 30 g de cerneaux de noix
- 30 g d'amandes

Préparation :

1. Préchauffer le four à 150 °C
2. Dans une casserole porter à frémissement le miel avec le sucre roux, le lait de soja et l'huile. Mélanger.
3. Ajouter la farine, le bicarbonate et le sel au mélange chaud. Brasser le tout.
4. Ecraser les bananes et les ajouter à la pâte. Mélanger.
5. Verser dans un moule à cake recouvert de papier cuisson. Parsemer avec des amandes et des noix
6. Enfourner 45 min. Surveiller la cuisson.
7. Démouler au bout de 5 min.
8. Conserver frais dans du film alimentaire et/ou en tranche (entourée d'un film alimentaire) à congeler.

Variantes : suivant vos goûts, remplacer les bananes par :

des fruits confits + raisins secs

ou

des fruits secs (baies de Goji, abricots ...)

ou

des fruits à coques concassés (amandes, noix de cajou, noix du Brésil, noisettes ...)