

Gâteau énergétique du sport

Ingrédients :

- 300 g de farine de blanche
- 400 ml de lait ½ écrémé
- 150 g de miel
- 2 abricots séchés, dénoyautés (20g)
- 2 figues séchées (20g)
- 2 pruneaux (20g)
- 60 g de raisins secs
- 1 cuillère à soupe d'huile combinée (mélange d'huiles)
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe d'amande en poudre

Préparation :

Mélanger l'ensemble des ingrédients, huiler le moule, cuire à four chaud (Th.6, 180 °C) pendant 40 minutes environ. Pour vérifier la cuisson, planter un couteau au centre du gâteau, s'il est cuit, il doit ressortir propre.

Conserver en tranche dans un torchon ou dans un film alimentaire au congélateur.

Astuce :

Pour éviter que les fruits tombent dans le gâteau sport

- Mettre 1/3 de la pâte au fond du moule sans fruit
- Parsemer avec 1/3 de fruits
- Répéter 3 fois l'opération