



PAIN D'ÉPICES SANTÉ

Prep : 10mins | Cuisson : 40-50 mins

Portions : 8-10

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine de blé entier
- 1 oeuf
- 1/2 tasse de yogourt grec
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à table d'huile de noix de coco
- 1 c. à table de mélasse
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé chaque de cannelle
- 1 c. à thé de cardamome
- 1/2 c. à thé chaque de muscade
- 1/2 c. à thé de de clou de girofle moulu
- 1 pincée de sel
- Jus et zeste d'une orange

PRÉPARATION

01

Dans un bol, mélanger la farine, le cibarbonate de soude et le sel. Ensuite ajouter les épices moulues.

02

Dans un second bol, fouetter les ingrédients restants. Verser sur les ingrédients secs.

03

Mélanger puis transférer le mélange dans un moule à pain graissé.

04

Cuire au four à 350°F pendant 40 à 50 minutes. Laisser refroidir, puis servir.

Alexandra Hamel
— NUTRITION —