



CAROTTE CAKE

Gâteau avec glaçage ou pain de Carotte sans. Légère, façon sucré de mettre des légumes dans vos repas. Idéal pour faire à l'avance. Idéal pour une collation ou petit déjeuner.

 1 heure 30 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 70 grammes de sucre blanc
- 1 càc cannelle, poudre
- 1/2 càc bicarbonate de soude
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [18 g]
- 1 pincée de sel
- 50 ml d'huile de coco vierge
- 40 grammes de sucre coco
- 2 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru [146 g]
- 1 càs extrait vanille liquide
- 300 grammes de carotte, crue, râpé, frais
- 150 ml de lait demi-écrémé ou boisson végétale

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C. Battre les oeufs avec les sucres.
- 2° Ajouter la farine, le sel, le poudre à lever et le bicarbonate et la vanille, cannelle et l'huile de coco fondu préalablement.
- 3° Mélanger et ajouter le lait.
- 4° Ajouter les carottes râpées et mélanger.
- 5° Chemiser une moule et enfourner pendant 35-40 minutes à 180°C.
- 6° Couper en dés ou tranches déguster chaud ou froid.
- 7° 1 petit suisse nature ou 1 càs de skyr (goût vanille) peut être ajouté façon glaçage.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	6 g	7 g	14 %
GLUCIDES	30 g	38 g	15 %
SUCRES	13 g	17 g	18 %
LIPIDES	6 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	13 %
SODIUM	752 mg	940 mg	39 %