Justine
Diététicien · 629505150

SODA BREAD

12 portions

INGRÉDIENTS

- 265 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 110 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes de flocons d'avoine
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 60 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 200 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 30 grammes de sirop d'agave (Copie)
- 150 grammes de bière brune

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 170°C. Dans un grand bol, mélangez les farines, la moitié des flocons d'avoine, le bicarbonate et le sel. Ajoutez le beurre en morceaux et sablez le mélange entre vos mains comme pour réaliser un crumble.
2º Faites un creux au centre de la pâte et versez-y les ingrédients liquides tout en délayant avec une spatule.
3º Recouvrez un moule à cake de papier sulfurisé et versez-y la pâte. Saupoudrez d'un peu de farine et du reste de flocons d'avoine, puis enfournez pour 40 min.
4º Sortez le cake du moule et poursuivez la cuisson 15 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (74 g)	% AR
ÉNERGIE	242 kcal	178 kcal	9 %
PROTÉINES	7 g	5 g	10 %
GLUCIDES	39 g	29 g	11 %
SUCRES	5 g	4 g	4 %
LIPIDES	7 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	296 mg	218 mg	9 %