



## CAKE FAÇON PAIN D'ÉPICES SANS MATIÈRE GRASSE

Idéal en en-cas ou pour le petit déjeuner. Riche en fibres et protéines.

 10 minutes 45 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de corn flakes special K nature
- 12 unités petites d'orange, pulpe, crue (1320 g)
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 100 grammes de sucre roux
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 30 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 10 grammes de cannelle, poudre ou mélange 4 épices
- 100 grammes de chocolat noir coupés en pépites

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, écraser les céréales avec un verre. Zester les oranges sur les céréales puis presser leur jus sur les céréales également.
- 2° Ajouter 3 oeufs battus et mélanger.
- 3° Ajouter le sucre, la farine, les épices, la levure et enfin le lait.
- 4° Ajouter les pépites de chocolat.
- 5° Verser dans un moule à cake et faire cuire 40 minutes à 180°.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [247 g]	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	220 kcal	11 %
PROTÉINES	3 g	8 g	17 %
GLUCIDES	23 g	56 g	22 %
SUCRES	13 g	31 g	35 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	31 %
SODIUM	173 mg	428 mg	18 %