

CAKE AUX AMANDES & RAISINS SECS

 10 minutes 45 minutes 12 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (232 g)
- 250 grammes de skyr, yaourt **ou** 200 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ **ou** 3 petits pots de petit suisse, nature, 4% MG environ (180 g)
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 100 grammes de sucre roux
- 100 grammes d'amande (avec peau)
- 80 grammes de raisin, sec
- 5 grammes de levure alimentaire

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200°C
- 2° Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre de canne.
- 3° Dans un autre saladier, mélanger la farine et la levure. Ajouter les éclats d'amandes et les raisins secs et ajouter progressivement au saladier précédent. Mélanger soigneusement. Ajouter enfin le fromage blanc et fouetter pour obtenir une pâte homogène et sans grumeaux.
- 4° Enfourner 35 minutes.
- 5° Remarque : choisissez le skyr pour une recette plus riche en protéines et le fromage blanc pour une recette plus gourmande.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (75 g)	% AR
ÉNERGIE	267 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	10 g	8 g	16 %
GLUCIDES	36 g	27 g	10 %
SUCRES	19 g	14 g	16 %
LIPIDES	9 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	8 %
SODIUM	40 mg	30 mg	1 %