

CAKE CAROTTES BABY SANS ŒUF



En collation ou au petit-déjeuné, ce cake ravira vos papilles et vous apportera les fibres dont votre digestion a besoin. IG global : ~38 (faible à modéré) Charge glycémique par portion : ~3,9 (faible) pour une part de cake Cette composition confère au cake une excellente stabilité glycémique, convenant aux collations équilibrées, aux profils sensibles à l'insuline ou aux régimes à index glycémique bas.

🕒 20 minutes

🕒 1 heure

🍴 15 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de carottes baby (surgelées de préférence plutôt qu'en conserve)
- 100 grammes de lentilles blondes ou corail selon votre préférence
- 3 cuillères à soupe bombées de farine de seigle ou de petit épeautre
- 5 grammes de cannelle, poudre
- 3 grammes de cardamome, poudre
- 3 grammes de clou de girofle
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 1 cc de vanille en poudre séchée
- 3 cuillères à soupe bombées de flocon d'avoine (48 g)
- 2 portions de beurre clarifié ou Ghee (20 g)
- 30 grammes de sucre de coco brut
- 2 portions de purée / Sirop de dattes (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les carottes baby dans l'eau nature pendant 20 minutes Faire tremper vos lentilles dans l'eau froide pendant 30 minutes minimum
- 2° Rincer les lentilles à l'eau claire et vider l'eau des carottes Ajouter dans votre blender (moulinex compagnon) Carottes et lentilles essorées Les épices Les flocons d'avoine La farine le ghee ramolli Et mixer le tout jusqu'à obtenir une pate lisse et homogène Pour un meilleur équilibre intestinal, ajouter 2cs de téguments de psyllium
- 3° Optionnel : 2 œufs à la préparation peuvent être ajoutés. Informations complémentaires : Augmente la teneur en protéines (+0,8 g/port) Améliore la texture et la satiété Stabilise la réponse glycémique

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (48 g)	% AR
ÉNERGIE	171 kcal	82 kcal	4 %
LIPIDES	3 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	4 %
CHOLESTÉROL	6 mg	3 mg	1 %
SODIUM	56 mg	27 mg	1 %
GLUCIDES	29 g	14 g	5 %
SUCRES	9 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	3 g	12 %
PROTÉINES	6 g	3 g	—