



CAKE AU CITRON HEALTHY

 12 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites (S) d'oeuf, cru (106 g)
- 2 cuillères à soupe de miel (50 g)
- 90 grammes de flocon d'avoine précuit
- 90 grammes de poudre d'amande
- 10 grammes de pavot, graine
- 3 grammes de bicarbonate de soude
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 100 grammes de yaourt à la grecque, nature

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pré-chauffer le four à 180 degrés Commencer par mélanger les ingrédients suivants : yaourt, miel, oeufs, zestes et jus de citron.
- 2° Rajouter les farines d'amandes et d'avoine, puis le bicarbonate de soude ainsi que le sel et bien mélanger à l'aide d'une spatule en bois.
- 3° Verser dans votre moule à cake et faire cuire pendant 35/40 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (37 g)	% AR
ÉNERGIE	308 kcal	113 kcal	6 %
PROTÉINES	11 g	4 g	8 %
GLUCIDES	25 g	9 g	3 %
SUCRES	12 g	4 g	5 %
LIPIDES	18 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	2 g	7 %
SODIUM	495 mg	181 mg	8 %