

## Recette facile

# PAIN D'ÉPICES AUX AMANDES

- **Énergie** : 180 kcal
- **Protéines** : 4 g
- **Lipides** : 6 g
- **Glucides** : 30 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 250 g de farine de seigle
- \* 100 g de miel
- \* 50 g de sucre
- \* 100 g d'amandes concassées
- \* 2 c. à soupe d'épices à pain d'épices (cannelle, gingembre, muscade, clous de girofle)
- \* 1 sachet de levure chimique
- \* 2 œufs
- \* 100 ml de lait
- \* 50 g de beurre fondu

## USTENSILES

- \* Saladier
- \* Moule à cake
- \* Fouet
- \* Casserole
- \* Spatule
- \* Balance

## ÉTAPES

- 1** Préchauffer le four à 160°C (th. 5-6). Beurrer et fariner un moule à cake.
- 2** Dans un saladier, mélanger la farine de seigle, le sucre, la levure chimique, les épices à pain d'épices, et les amandes concassées.
- 3** Dans une casserole, faire chauffer le miel, le beurre fondu et le lait à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Laisser tiédir.
- 4** Ajouter les œufs au mélange sec, puis incorporer le mélange de miel, beurre et lait tiédi. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- 5** Verser la pâte dans le moule à cake et enfourner pour environ 40 à 45 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre du pain d'épices ; elle doit ressortir propre.
- 6** Laisser refroidir le pain d'épices dans le moule pendant 10 minutes avant de le démouler sur une grille. Attendre qu'il soit complètement refroidi avant de le déguster.