

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.