



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 % |