

Le grand panier bio

Pain d'épices!



Sans gluten

Sans lactose



INGREDIENTS

- 100 g de miel
- 140 g de farine en mélange:
- 40 g de farine de sarrasin et 100 g de farine de riz
- 1/2 sachet de levure en poudre
- 10 cl de lait végétal (amande, riz, coco,...)
- 1 œuf
- 40 g d'huile de coco
- 50 g de sucre complet type rapadura
- 1 cuillère à café rase de quatre-épices

Dans une casserole, faites tiédir le lait à feux doux. Hors du feu, incorporez le miel, le sucre et la graisse.

Remuez jusqu'à dissolution complète. Préchauffez le four à 180°C. Versez la farine, la levure et le quatre-épices en fontaine dans un saladier. Cassez l'oeuf au milieu et versez le lait.

Mélangez jusqu'à obtention d' une pâte homogène. Versez ce mélange dans un moule à cake huilé, et enfournez pour 25 minutes.

Baissez la température du four à 150°C et prolongez la cuisson de 15 minutes.

Vérifiez la cuisson avec un couteau et retirez du four si nécessaire pour ne pas avoir un pain d'épices trop sec.

La cannelle et le gingembre présents dans le mélange 4 épices augmentent la sécrétion du suc gastrique et de la bile et donc stimulent l'ensemble des fonctions digestives.