

Herter Sandrine

Heilpraktiker Naturopathe Dridologue



Pain d'épices à la farine de petit épeautre



Ingrédients :

- 300g de farine de petit épeautre
- 150g de farine de riz
- 25cl de lait Lactel sans lactose ou remplacer par de l'eau
- 30g de vergeoise ou 10 gr de Xilitol
- 200g de miel de châtaignier
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à café de bicarbonate
- ½ cuillère à café de fleur de sel
- 2 et ½ cuillères à café d'épices à pain d'épices

Préparation :

Préchauffez votre four à 150°C.

Dans un grand saladier, mélangez les farines, le bicarbonate, le sucre, le sel et l'huile.

Faites chauffer dans une casserole le miel, le lait et les épices jusqu'à ce que le miel soit bien fondu. Ajoutez ce liquide au mélange de farine.

Versez cette préparation dans un moule à cake beurré et fariné et faites cuire durant 1 heure environ (selon votre four), pour voir si c'est cuit enfoncez la lame d'un couteau au centre du pain d'épices, si la lame ressort sèche, votre pain est cuit.

Bonne dégustation ! Et bonnes fêtes.....



5 rue du 11 novembre - 76250 Déville-Lès-Rouen

www.naturopathe-sandrine-herter.fr

Sandherter@gmail.com