

Cake amande / chia / graine de courge IG bas



Instagram



@ [Recette](#) @

33

Ingrédients :

2 cs	graines de chia + 6 cs d'eau tiède
180gr	amande en poudre
20gr	farine d'orge mondé
1	sachet levure chimique
1	pincée de sel
3	œufs
60 gr	huile d'olive
1 cs	vinaigre de cidre
4 cs	graines de courge
2cs	sirop d'agave

Préchauffer le four à 180°C

1/ Mettre les graines de chia dans un bol avec l'eau tiède, mélangez et laisser reposer 15 minutes

2/ Mélangez la poudre d'amande avec la farine d'orge mondé, la levure et la pincée de sel

Fouettez les œufs avec l'huile , le vinaigre de cidre, les graines de chia (1/) et le sirop d'agave

Versez ensuite progressivement le mélange à base de poudre d'amande (2/), ajoutez 2 CàS de graines de courge et bien mélanger

Versez la préparation dans un moule à cake, lisser la surface et parsemer avec le restant des graines de courge

Enfournez pendant 30 minutes