



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Cake ayurvédique aux fruits secs

Ingrediënten

- 250 g d'huile de noix de coco extra-vierge, Amanprana
- 200 g de farine d'épeautre
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 200 g de yaourt au soja non sucré
- 1 cuillère à café d'épices
- Noisettes effilées (éventuellement)
- 150 g de Gula Java, sucre de fleur de coco (sucre de palme), Amanprana
- 1 tasse de dates, de raisins et d'abricots, de canneberges, de figes sauvages, sec et dénoyautés

Extra info

Recept geschikt voor:

1 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

30 minuten

Totale bereiding:

45 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van cake ayurvédique aux fruits secs

- [Huile de coco](#)
- [Sucre de fleur de coco](#)

Bereiding

Laissez tremper les fruits secs pendant une nuit. Laissez-les égoutter. Découpez finement les fruits ou broyez-les. Réservez-en un peu pour la garniture. Préchauffez le four à 180°C. Mélangez le Gula Java (sucre de palme), la levure chimique, la farine, les fruits broyés et les épices. Faites fondre l'huile de noix de coco et ajoutez-la au mélange de farine. Mixez la pâte de façon à ce qu'elle soit lisse. Incorporez le yaourt au soja. Il est important pour la structure de la pâte que vous ajoutiez le yaourt en dernier. Déposez une feuille de papier de cuisson dans un moule bas et remplissez-le avec la pâte. Cuisez le cake au four pendant 20 à 30 minutes. Déposez le reste des fruits secs par-dessus. Garnissez éventuellement de noisettes effilées. Recette du livre de cuisine ayurvédique de Lies Ameeuw

Speciale wensen

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Ayurveda](#)