



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Pain de épices de seigle à la fibre de coco

Ingrediënten

- 1 c. à s. d'huile de coco extra vierge (Amanprana)
- 200 g d'abricots
- 250 g de farine de seigle complète
- 2 c. à c. de bicarbonate de soude (ajouter juste avant d'enfourner)
- 4-5 cuillères à thé d'épices pour spéculoos
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 1 cuillère à thé de cardamome moulue
- 1 œuf
- 6 c. à s. de graines de tournesol
- éventuellement 1 cuillère à soupe complète de poudre d'inuline ou de
- farine de coco (Amanprana), surtout pour les gens dont le transit intestinal est lent.
- 4-5 c. à c. de Gula Java Fin (Amanprana)
- 200 ml d'eau (pour réchauffer les abricots)
- Une pincée de gros sel de mer non raffiné
- Un soupçon de jus de citron

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

60 minuten

Totale bereiding:

75 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van pain de épices de seigle à la fibre de coco

Bereiding

Laissez macérer les abricots dans un fond d'eau et les réchauffer à feu doux. Retirez du feu et incorporez l'huile de coco dans les abricots chauds, puis passez le tout au mixeur plongeur. Incorporez les autres ingrédients à l'aide d'un batteur. Ensuite, incorporez la purée d'abricots. Goûtez pour vérifier que le tout est suffisamment épicé et sucré à votre goût, et ajoutez éventuellement quelques épices ou de Gula Java. Mettez le tout dans un moule à cake et enfournez pendant une cinquantaine de minutes à 150°.

Speciale wensen

- [Végétalien](#)