

Gâteau énergétique

à consommer jusqu'à 1h30 avant l'effort



6 parts

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

300 gr de farine

100 gr de flocons d'avoine

25 gr de fruits secs (raisin, banane, amandes...)

25 gr de noix de coco râpée

4 cuil à soupe de poudre d'amande

2 cuil à soupe de germe de blé

3 cuil à soupe de crème soja cuisine

1/2 l de boisson d'amandes (ou soja)

1 cuil à café de bicarbonate de sodium

Facultatif et selon le goût : fructose ou sirop d'agave

Recette :

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7).

Mixer les flocons d'avoine, ajouter les fruits secs, la noix de coco, la poudre d'amande, le germe de blé et mixer de nouveau.

Mélanger la préparation obtenue avec la farine (et le cas échéant le sucre).

Ajouter la boisson d'amandes, le bicarbonate de sodium et la crème de soja cuisine.

Mélanger le tout de façon à obtenir une pâte onctueuse.

Verser dans un moule en silicone.

Cuire 30 mn.

Laisser refroidir avant de démouler