

Cake du super sportif

Ingrédients :

- 1- 350 g de farine de seigle
 - 2- 1 c à s de sucre en poudre
 - 3- 2 c à s de cannelle
 - 4- 1 c à s de cardamome
 - 5- noisettes, amandes concassées + figues séchées, abricots secs coupés en petits morceaux
 - 6- raisins secs
 - 7- 1 c à s de fleur d'oranger
- 1 yaourt nature
 - 3 c à s de miel
 - 60 g d beurre
 - 2 verres de lait (vache ou soja)
 - 1 œuf

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mettre tous les ingrédients de 1 à 7 dans un saladier et mélanger.
3. Faire chauffer le lait, le miel et le beurre. Quand le beurre est fondu, arrêter la cuisson et laisser tiédir.
4. Verser le mélange tiédi dans le saladier et mélanger.
5. Ajouter le yaourt et l'œuf.
6. Brasser le tout.
7. Verser dans un moule à cake.
8. Enfourner 1h de temps. Surveiller la cuisson.
9. Conserver en tranche (entourée d'un film alimentaire) au congélateur