

Gâteau aux fruits secs (spécial sportifs - Pierre)

Ingrédients :

- 100g de farine blanche (ou farine de riz complète, ou farine de sarrasin ou farine de blé complète).
- 100g de sucre ou de sirop d'agave ou de miel.
- 100g de beurre fondu.
- 2 œufs.
- 1/2 sachet de levure chimique.
- 100g noix.
- 100g de figues secs.
- 100g de dattes séchées.
- Une dose d'Energy Diet (goût au choix)

Varier les poids de fruits en fonction de ce que l'on met et s'il y a rajout de d'autres types de fruits secs.

- Abricots secs.
- Raisins séchées.
- Bananes séchées.
- Amandes.
- Noisettes.
- Noix de Cajou,.
- ...

Préparation :

Passer le tout (fruits secs et noix) au mixeur. Mélanger le beurre fondu et le sucre. Ajouter les 2 œufs. Ajouter la farine et la levure. Ajouter les fruits secs. Mélanger le tout.

On peut rajouter des écorces d'oranges

Beurrer le moule à cake et cuire à four chaud (180 °C) pendant 30 à 45 minutes.