

Ingrédients :

300 gr de farine

250 gr de sucre (l'idéal étant du sucre intégral "Rapadura" ou du sucre d'agave en poudre)

1 yaourt

1/2 verre d'huile (j'utilise le pot du yaourt)

2 à 4 œufs

1 sachet de levure ou du bicarbonate de sodium (Pour une meilleur digestion)

100 gr de raisins secs.

100 gr de fruits secs (Noisettes, Amandes, Noix, etc..) On peut mélanger selon ce qu'il y a dans les placards...

1 pomme.

Préparation :

Broyer les fruits secs, Mélanger tout ça dans l'ordre, huiler un plat à cake , éventuellement saupoudrer de sucre.

mettre le mélange au four minimum 1h00 à 170°C.

Planter un couteau au milieu pour vérifier la cuisson et voilà c'est prêt.