

Recette facile

CARROT CAKE

- **Énergie** : 106 kcal
- **Protides** : 9 g
- **Lipides** : 14 g
- **Glucides** : 31 g



25 minutes



50 minutes

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 90g de fromage frais type Philadelphia
- * 30g de sirop d'agave
- * 1 pincée de cannelle en poudre
- * 100g d'amandes crues
- * 120g de carottes râpées
- * 50g de miel liquide
- * 1 œuf
- * 40g de lait entier
- * 60g de yaourt à la grecque
- * 130g de farine de blé
- * 5g de levure chimique
- * 5g de bicarbonate de sodium
- * 1 CàC de vanille en poudre
- * 1 CàC de cannelle en poudre
- * 1 pincée de cardamome en poudre
- * 1 pincée de quatre-épices moulu
- * Le zeste d'une orange non traitée
- * 1 pincée de sel
- * 2 CàS de fruits secs variés, et un peu pour la finition

USTENSILES

- * 3 bols dont un plus grand
- * 1 balance
- * 1 fouet
- * 1 four
- * 1 mixeur
- * 1 CàC et 1 CàS
- * 1 tamis
- * 1 moule à cake
- * Papier cuisson
- * 1 couteau
- * 1 grille à pâtisserie
- * 1 spatule

ÉTAPES

1 Préparer le glaçage : mettre dans un bol le fromage frais, le sirop d'agave et la pincée de cannelle, et fouetter. Réserver au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Mixer les amandes, et les réserver.

2 Mixer les carottes. Ajouter le miel, l'œuf, le lait et le yaourt. Mélanger. Ajouter la farine tamisée, la levure, le bicarbonate, la vanille, la cannelle, la cardamome, les épices le zeste d'orange, le sel et les fruits secs, puis mélanger.

3 Verser la préparation dans un moule à cake (18cm de long) chemisé de papier cuisson. Enfourner pour 50 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le cake, elle doit ressortir sèche. Laisser refroidir totalement le gâteau, étaler le glaçage à la spatule et parsemer de fruits secs.