

Recette cuisine fitness : pain aux fruits et figues séchées



Avec cette recette cuisine fitness pour le petit déjeuner démarrons d'un bon pied la journée . Bien sûr que ce pain aux fruits fourré à la figue séchée nécessite une préparation la veille, mais quel plaisir pour les papilles .

Recette cuisine fitness : Pain aux fruits fourré à la figue séchée

Préparation : 30 mn		Cuisson : 1 h		Calories: 148 par portion	
Ingrédients			Préparation		

1 cuillère à café de cannelle75 g de cassonade100 g de figues séchées175 g de flocons d'avoine150 g de raisins secs2 cuillères à soupe de malt sec ou liquide (facultatif) 300 ml de jus de pomme non sucré 175 g de farine de blé complet 3 cuillères à café de levure Beurre pour le moule	1° Hacher finement les figues séchées et les mélanger avec des flocons d'avoine, la cassonade, la cannelle, les raisins secs et l'extrait de malt.2° Incorporer le jus de pomme non sucré. Ajouter la farine et la levure et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.3° Préchauffer le four à 180°4° Graisser un moule à cake et y mettre la pâte en l'étalant bien . Cuire au four environ 30 mn à 1 heure.5° Démouler sur une grille, laisser refroidir puis couper en tranches . Servir avec de la confiture de fruits.
---	--

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

Recette cuisine fitness :gâteau Flognarde aux pommes

