



Cuisine et
dépendances

Gâteau All Bran aux dattes et miel



Des céréales pour le petit-déjeuner, oui, mais on peut faire mieux que le bol de Corn Flakes qui trempouillent dans le lait. Idéal pour le petit-déjeuner, ce gâteau est faible en matières grasses et riche en fibres.

Les fibres ont un intérêt dans la régulation du transit intestinal et un fort pouvoir rassasiant : une tranche suffit pour caler du matin jusqu'au déjeuner de midi. Cléa, qui est ma source pour cette recette le compare au Pain Essène, et c'est vrai que son goût et sa texture hydratée sont assez similaires.

Ingrédients (pour un moule à cake) :

- 125 g de céréales All Bran Fibres
- 100 g de dattes
- 75 g de miel
- 400 ml de boisson au soja
- 125 g de farine de blé complet (T150)
- 1/3 de sachet de levure chimique

Préparation :

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Mettre les céréales à réhydrater dans 300 ml de boisson au soja.

Couper les dattes en dés, retirer le noyau. Ajouter les dattes au mélange de céréales. Remuer jusqu'à

ce qu'elles soient complètement ramollies. Ajouter le miel, la farine avec la levure. Mélanger en versant progressivement les 100 ml de lait restants. On obtient une pâte assez épaisse.

Verser dans un moule à manqué recouvert de papier sulfurisé.
Enfourner et laisser cuire 3/4 H.

Démouler lorsque le gâteau est tiède et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Le 24 Septembre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/09/24/index.html>