

Cake fibres de carotte coco et fruits

(2 cakes de 8 parts)

- 250 g de fibres de carotte (ou autres légumes passés à l'extracteur)
- 120 g de coco râpée
- 6 oeufs
- 140g d'amande en poudre
- 50g farine de riz
- 50g farine de sarrasin
- 80g de raisins secs trempés
- 200g de miel ou plus
- 250 g de fruits (pêche, banane, prune, ananas, poire. Pour les figues, dattes et raisins secs, trempez-les la veille et si vous avez peu de fruits à la base, vous pouvez rajouter leur eau de trempage pour augmenter le goût sucré)



Mélanger le tout dans l'ordre de la recette. Mélanger les fruits le moins possible pour les garder entiers.

Préchauffer le four thermostat 7. Cuire entre 45min et 1h.

Ceci est une base que vous pouvez moduler à souhait.

A savoir : la farine de sarrasin donne un goût un peu amer. Les fibres de noix de coco râpée sont un peu abrasives pour les intestins fragiles, préférez la neige de coco. Les fruits apportent beaucoup d'eau, le temps de cuisson peu alors augmenter.

Cake fibres de carotte et graines

(2 cakes de 8 parts)

- 450g de fibres de carotte (ou autres légumes et/ou fruits passés à l'extracteur)
- 6 œufs ou 250g de compote de pomme (si les œufs ne passent pas)
- 160g d'amande en poudre ou coco rapée
- 80g de graines de lin ou chia (trempées 30 min)
- 60g de graines de tournesol
- 3 ou 4 cuillères à soupe de graisse de coco (non déshodorisée)
- 2 ou plus cuillères à soupe de miel

Ajouter cannelle, vanille, cacao, maca, raisins secs ou autre, pour le goût.

Mélanger le tout dans l'ordre de la recette.

Faire fondre dans une casserole à feu doux (ne pas faire bouillir) la graisse de coco et le miel pour le mélanger.

Préchauffer le four thermostat 7. Cuire entre 45min et 1h.

Ceci est une base que vous pouvez moduler à souhait.

Variante possible avec du salé (olive, tomate, hareng fumé...). Dans ce cas réduire ou retirer le miel suivant l'effet recherché.

