



LES RECETTES
bio & saines
de Malika



Gâteau au flan aux poires sans lactose

Mars



LES RECETTES
bio & saines
de Malika



Gâteau au flan aux poires sans lactose

Mars



Ingrédients

Quantité : 6 pièces

- 3 oeufs
- 125g de farine d'épeautre
- 50g d'amandes effilées
- 2 poires
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à café de cannelle
- 100g de sucre de canne (complet)
- 50cl de lait de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un grand saladier, fouetter les oeufs avec le sucre.
- Ajouter progressivement la farine d'épeautre.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Verser la moitié du lait et bien battre.
- Ajouter l'autre moitié avec la vanille et la cannelle. Vous devez obtenir un mélange homogène.
- Dans 6 moules, dresser les poires coupées en lamelles.
- Verser le mélange par dessus et décorer avec les amandes.
- Cuire 35 minutes.



+/- 45 min.



Ingrédients

Quantité : 6 pièces

- 3 oeufs
- 125g de farine d'épeautre
- 50g d'amandes effilées
- 2 poires
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à café de cannelle
- 100g de sucre de canne (complet)
- 50cl de lait de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un grand saladier, fouetter les oeufs avec le sucre.
- Ajouter progressivement la farine d'épeautre.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Verser la moitié du lait et bien battre.
- Ajouter l'autre moitié avec la vanille et la cannelle. Vous devez obtenir un mélange homogène.
- Dans 6 moules, dresser les poires coupées en lamelles.
- Verser le mélange par dessus et décorer avec les amandes.
- Cuire 35 minutes.



+/- 45 min.



Laktosefreier Birnenflan

März



Zutaten

Quantité : 6 stück

- 3 Eier
- 125g Dinkelmehl
- 50g Mandelsplitter
- 2 Birnen
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 2 TL Zimt
- 100g unraffiniertes Rohrzucker
- 50cl Sojamilch
- 1 EL Olivenöl

Vorbereitung

- Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- In einer großen Schüssel die Eier mit dem Zucker verquirlen.
- Nach und nach das Dinkelmehl hinzufügen.
- Das Olivenöl hinzufügen.
- Die Hälfte der Milch dazugeben und gut verrühren.
- Die andere Hälfte mit der Vanille und dem Zimt hinzufügen, bis eine einheitliche Masse entsteht.
- Die in Streifen geschnittenen Birnen in 6 Förmchen anordnen.
- Die Mischung darüber gießen und mit den Mandeln dekorieren.
- 35 Minuten backen.



+/- 45 min.



Laktosefreier Birnenflan

März



Zutaten

Quantité : 6 stück

- 3 Eier
- 125g Dinkelmehl
- 50g Mandelsplitter
- 2 Birnen
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 2 TL Zimt
- 100g unraffiniertes Rohrzucker
- 50cl Sojamilch
- 1 EL Olivenöl

Vorbereitung

- Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- In einer großen Schüssel die Eier mit dem Zucker verquirlen.
- Nach und nach das Dinkelmehl hinzufügen.
- Das Olivenöl hinzufügen.
- Die Hälfte der Milch dazugeben und gut verrühren.
- Die andere Hälfte mit der Vanille und dem Zimt hinzufügen, bis eine einheitliche Masse entsteht.
- Die in Streifen geschnittenen Birnen in 6 Förmchen anordnen.
- Die Mischung darüber gießen und mit den Mandeln dekorieren.
- 35 Minuten backen.



+/- 45 min.

