

Fiche recette post partum : Gâteau pomme, cannelle et noix

Ingrédients

- 150 g de beurre de Ghee
- 160g de farine de préférence sans gluten
- 100g de sucre complet
- 2 pommes
- Cerneaux de Noix
- 3 œufs
- Cannelle
- ½ sachet de levure

Préparation (20 min)

- Faire fondre le beurre
- Mélanger le sucre et les œufs
- Ajouter la farine et le beurre
- Couper les pommes en cubes et ajoutez les noix
- Beurrer et fariner un plat à cake puis ajouter la pate
- Faire cuire 40 minute

Bienfaits

- Noix : source d'oméga 3 et de magnésium. Favorise la détente et le sommeil
- Beurre de Ghee : Bonne source de lipide, lubrifie les tissus et stimule la digestion
- Cannelle : antioxydante, antiinflammatoire, anti-bactérienne