



Afin d'aborder les longues sorties de la saison, je vous propose cette recette d'un gâteau sport que je trouve délicieux. Il peut se consommer avant, pendant mais aussi après un effort d'endurance.

**Liste des ingrédients pour 6 personnes.
Histoire de partager avec les copains !**

300 g de farine

150 g de muesli aux fruits secs

150g de fructose

2 Cuillères à soupe de poudre d'amande

2 cuillères à soupe de poudre de noisette

2 cuillères à soupe de germe de blé

1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire

3 cuillères à soupe d'huile de soja (ou autre)

1/2 litre de lait de soja

**Le gâteau sport
maison pour les
longues sorties**





Vraiment très simple à préparer. Il suffit de mélanger la farine, le fructose et le muesli.



Ajouter le lait de soja, les poudres d'amande et de noisette, le germe de blé, le bicarbonate de soude alimentaire ainsi que l'huile de soja. Vous pouvez aussi y ajouter d'autres ingrédients que vous aimez (amandes entières, raisins secs, dattes, abricots secs...).



Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Beurrer et fariner un moule à gâteau. Verser la préparation et mettre au four préchauffé à 220°C. Laisser cuire environ 30 mn.



**Il est préférable de patienter afin de laisser refroidir. C'est prêt !
Hummm, quel régal !!!**

