



Pain d'épices – un plaisir sans souci

(contient du soja – sans lait, œuf, blé, gluten, noix et céleri)

Ingrédients

- 150 g de yogourt de soja
- 120 ml de boisson au riz
- 100 g de sucre
- 1 prise de sel
- 1 c. à s. d'épices pour pain d'épices
- 3 c. à s. de nectar de poires
- 1 ½ c. à c. de bicarbonate de soude
- 225 g de mélange de farines sans gluten et sans blé

Glaçage

- 120 g de sucre glace
- 1-2 c. à s. d'eau

Vous trouverez des produits appropriés portant le label allergie suisse sur www.service-allergie-suisse.ch

Préparation

- Mélanger le yogourt, la boisson au riz, les épices et le nectar de poires.
- Ajouter le bicarbonate de soude à la farine.
- Tamiser la farine dans le plat et bien mélanger.
- Verser la masse dans un moule démontable (Ø 24 cm) recouvert de papier de cuisson.

Cuisson

- Air chaud à 180 °C
- Grille inférieure
- Environ 60 minutes

Éteindre le four ensuite et laisser le pain d'épices refroidir dans le four pendant 15 minutes.
Décorer au sucre glace.

Conseil: napper le pain d'épices encore chaud de nectar de poires.
Ceci lui donne un beau brillant.



*Recette adaptée.
Recette originale de Gabriela von Rotz-Amstalden dans:
Nahrungsmittelallergien. Allergenarme Rezeptsammlung
für Kinder und Erwachsene mit Nahrungsmittelallergien
und -intoleranzen. (collection de recettes pauvres en
allergènes – en allemand).*

