|  |  |
| --- | --- |
| **Pain d'épices Montignac**  la reine du pain d'épice. Sirop d'agave et fructose pour un index glycémique bas.  http://img.aujourdhui.com/recipe/pain-d-epices-montignac_215x320.jpg | |
|  |
| http://img.aujourdhui.com/shopping-icon.gifIngrédients pour 8 personnes  250 g de sirop d'agave  100 g de poudre d'amande et de noisette  150 g de farine intégrale T150  60 g de fructose  1 sachet de levure chimique  Muscade râpée  1 c. à c. de cannelle en poudre  2 c. à c. de quatre épices  1 c. à c. de fleur d'oranger  2 blancs d'œufs  10 cl de lait d'amande sans sucres ajoutés |
| http://img.aujourdhui.com/preparation-icon.gifPréparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 1 heure 15  Faites chauffer 250 g de sirop d'agave dans une casserole ou au micro-ondes. Dans un saladier, mélangez la farine intégrale, la poudre d'amandes et de noisettes, la levure chimique, le fructose et les épices.  Versez le sirop d'agave sur ce mélange, ajoutez la fleur d'oranger et mélangez bien à la spatule. Faites tiédir le lait d'amande. Préchauffez le four 160 °C (th.5/6). Tout en remuant, incorporez petit à petit 2 blancs d'œufs, puis le lait d'amande. Versez la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé. Enfournez et laissez cuire pendant 1 h 15. Démoulez le pain d'épices lorsqu'il a totalement refroidi.  Attendez de préférence 24 heures avant de le déguster. |