

# Energy cake



4 personnes



Environ 1h15min

## Ingrédients

- 3 c à c de miel
- 50g de sucre
- 150ml de lait
- 10g d'huile de colza
- 250g de farine
- 1 c à c de levure chimique
- 2 bananes
- 30g de noix
- 30g d'amande
- sel



Préchauffez le four à 150°C

Dans une casserole, portez à frémissements le miel avec le sucre, le lait et l'huile

Mélangez la levure chimique avec la farine

Ajoutez-y le mélange chaud au miel et mélangez la pâte

Ecrasez les bananes et ajoutez les à la pâte

Mélangez et versez cette pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé

Parsemez avec des amandes et des noix et enfournez pour 1h de cuisson

Sortez le pain du four et démoulez-le 5 min après puis laissez refroidir

Servir avec de la compote