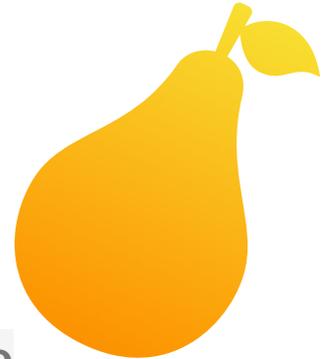


Gâteau petit déjeuner aux bleuets et aux poires

Temps total: 50 Min

Portions 4-6

Ingrédients



Beurre végétalien ou huile de noix de coco en vaporisateur

1 1/4 tasse de farine de blé entier

1/4 cuillère à café de cannelle

1/4 cuillère à café de noix de muscade

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

1/2 cuillère à café de poudre à pâte

2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

1 pincée de sel marin

1/2 tasse de lait d'amande non sucré
non sucré

1 tasse de sirop d'érable

2 c. à table de compote aux pommes

1 tasse de poires en morceaux

1/2 tasse de bleuets frais

1 1/2 tasses d'eau

Vaporiser le



moûle avec l'enduit végétal. Mettre de côté. Dans un bol, mélanger la farine, la cannelle, la muscade, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le lin moulu et le sel. Dans un autre petit bol, mélanger le lait d'amande, l'agave ou le

sirop d'érable et la compote de pommes. Ajouter les poires et les bleuets au mélange humide. Bien mélanger et ajouter aux ingrédients secs. Verser le mélange dans le plat préparé et couvrir avec du papier d'aluminium. Placer le support dans l'instant pot et ajouter l'eau au fond. Fermez le couvercle et scellez. Appuyez sur le bouton MANUAL/PRESSURE et cuire pendant 35 minutes. Une fois la cuisson terminée, laissez la pression descendre naturellement

Traduit de : Vegan Instant Pot Cookbook: 1000 Super Easy Plant-Based Recipes to get you Started (Vegan Box - Set) » de Cara Green. LB

