

Pain aux carottes et aux courgettes

Portions: 10, : 55 minutes

Préparation: 10 minutes

Passive Time: Aucune



1 tasse de sucre

1/2tasse de cassonade

1 1/2 tasse d'eau

2 cuillères à soupe d'huile de coco

1/2 tasse d'abricots secs hachés

1 cuillère à café de gingembre moulu

1 cuillère à café de cannelle

1/4cuillère à café de sel

2 tasses de farine 2 cuillères à café de bicarbonate de soude

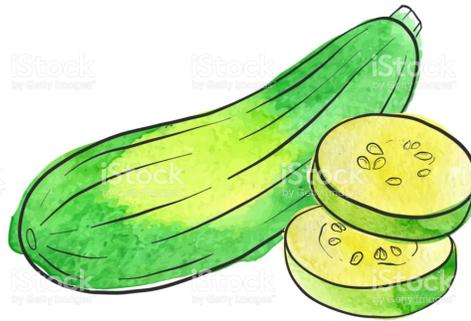
1 tasse de courgette , râpée

1 tasse de carotte, râpée

1/2 tasse de noix hachées

Dans unecasserole, combiner le sucre, la cassonade, l'eau, noix de coco, huile et abricots secs. Porter le liquide à ébullition à feu moyen-vif en remuant

constamment. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Pendant que le sirop refroidit, huiler légèrement un moule qui s'insère bien dans votre instant pot. Ensuite, versez environ 1 1/2 à 2 tasses d'eau dans le fond de votre ip et placez le support du ip. Dans un bol, mélanger la farine, la cardamome, le gingembre moulu, la cannelle et le sel. Versez le sirop refroidi dans le mélange de farine et mélanger. Incorporer rapidement les courgettes, les carottes râpées et les noix. Transférer la pâte dans votre plat



préparé. Placer le plat dans l'ip et sceller. Une fois scellé, utilisez l'option MANUAL/PRESSURE et cuire 55 à 60 minutes. Dépressuriser rapidement.

Traduit de :

The Effective Vegan Instant Pot Cookbook: 101 Healthy Recipes for the busy or the lazy

