



Gâteau au pain d'épice

Parfaitement épicé et sucré, et garni d'un délicieux glaçage au fromage à la crème allégé, c'est une recette classique de pain d'épice que tout le monde adorera.

Donne 9 portions

Ingrédients

1¾ tasse de farine de blé entier blanche
¼ tasse de cassonade pâle
½ bicarbonate de soude
½ c. à thé de levure chimique
1 c. à thé de cannelle moulue
3 c. à thé de gingembre moulu
½ cuillère à thé de muscade moulue
½ c. à thé de piment de la Jamaïque
1/8 c. à thé de sel

2 gros œufs
1/4 tasse de sirop d'érable
1/3 tasse de mélasse
1 tasse de compote de pommes non sucrée
3/4 tasse de lait ou alternative au lait
1 c. à thé d'extrait de vanille
¼ tasse d'huile de coco fondue

Pour le glaçage :

½ tasse de fromage à la crème non gras, température ambiante
½ tasse de yogourt grec nature non gras, à température presque ambiante
2 c. à soupe de sirop d'érable

Étapes

1. Préchauffer le four à 350 °F. Préparer une casserole de 20 x 20 cm avec un aérosol de cuisson antiadhésif.
2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol et bien mélanger. Mettre de côté.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients humides (sauf l'huile de noix de coco). Fouetter ensemble jusqu'à consistance homogène.
4. Ajouter lentement le mélange de farine aux ingrédients humides. Ajouter l'huile de noix de coco et plier doucement pour combiner, en faisant attention de ne pas trop mélanger.
5. Verser la pâte dans la casserole préparée et cuire au four pendant 30 minutes. Vérifiez le gâteau à ce stade. S'il semble que les côtés brunissent un peu, couvrir lâchement d'un morceau de papier d'aluminium. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que le centre soit complètement cuit.
6. Préparer le glaçage pendant que le gâteau est en train de cuire. Ajouter tous les ingrédients dans un bol. Assurez-vous que le yogourt n'est pas trop réfrigéré, sinon il agglutinera le fromage à la crème à température ambiante. Mélanger au batteur électrique jusqu'à consistance lisse.
7. Retirer le gâteau du four et laisser refroidir complètement. Une fois refroidi, glacer légèrement le gâteau et saupoudrer de cannelle moulue.

Informations nutritionnelles

279 calories | 43 g glucides | 8 g lipides | 3 g fibres | 8 g protéines | 271 mg sodium | 27 g sucre

Source : www.fitfoodiefinds.com