



Les plats principaux

Cake aux raisins et au yaourt aux noix et mini brochettes de fruits et un smoothie vert

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes de beurre (fondu + supplément)
50 grammes de noix de pécan (hachées gros)
1 cuillère à soupe de levure en poudre
250 grammes de yaourt entier
200 grammes de sucre fin
100 grammes de raisins
250 grammes de farine
3 œufs

Pour les brochettes de fruits

poignée raisins blancs
2 kiwis (en cubes)
poignée myrtille

Pour le smoothie

4 cuillères à soupe sirop d'agave
600 millilitres de lait d'amande
poignée épinards (frais)
2 bananes

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Trempez les raisins secs 10 minutes dans de l'eau chaude. Beurrez une forme à cake.

Mixez bien lisse le beurre avec le sucre. Ajoutez le yaourt au sucre et mélangez bien le tout. Ajoutez maintenant la farine et la levure et mélangez encore. Incorporez finalement les raisins et les noix. Versez la pâte dans un moule à manqué puis enfournez 1 heure. Le cake est prêt en piquant un bâtonnet en bois il en ressort propre. Laissez refroidir le cake dans le moule.

Coupez le cake en tranches. Enfilez les fruits sur des petits bâtonnets en alternant. Mettez tous les ingrédients pour le smoothie dans un mixeur et mixez bien lisse. Versez le smoothie dans des petits bouteilles. Disposez le tout dans une boîte à tartines.

Conseil:

Vous pouvez facilement préparer le cake un jour à l'avance.

Ustensiles de cuisine

Four

Forme à cake

Mixeur

Mélangeur

