

# Pain énergétique pour sportifs

Moule Flexipan®  
à CAKE CANNELE

## INGRÉDIENTS

### Pour les graines

- 100 g de graines de tournesol
- 100 g de raisins secs
- 50 g de graines de sésame
- 50 g de graines de courges
- 50 g d'amandes concassées
- 100 g de flocons d'avoine mini
- 50 g de petits cubes de gingembre confit

### Pour les poudres

- 100 g de farine de blé complet
- 100 g de graines de lin broyées
- 50 g de farine de soja
- 40 g de poudre de Psyllium blond
- 10 g de cannelle en bâton
- 15 g de gingembre moulu

### Pour les liquides

- 500 g de boisson au soja
- 75 g de malt d'orge



## Préparation

### Pour les graines:

Concasser les amandes grossièrement.  
Mélanger toutes les graines et fruits secs dans un cul de poule.  
Ajouter le confit de gingembre coupé en petits cubes.

### Pour les poudres:

Moudre les graines de lin, la cannelle en poudre.  
Mélanger aux autres poudres dans un autre cul de poule ainsi que le Psyllium blond.

### Pour les liquides:

Mélanger le soja et le malt au fouet.

### Pour le façonnage et la cuisson

Mélanger les poudres et les graines. Ajouter le liquide et mélanger correctement à la spatule.  
Partager en 2 et mouler à la main. Placer dans le moule aplanir et donner la forme avec les côtés du moule. Laisser reposer au moins 2 heures à température ambiante sous torchon léger.  
Préchauffer le four à 175°C. Enfourner les pains et cuire pendant 1 heure environ.  
Sortir le pain, le retourner et remettre au four 10 minutes. Une fois la cuisson terminée, attendre son refroidissement avant de le déguster en le posant sur une volette à pâtisserie.  
Il est encore meilleur toasté.  
Le pain se congèle aussi très bien en le mettant en tranches.

**Autour de ma table, ma cuisine free**

<http://admtcuisinefree.canalblog.com/>