

Far bio façon Naturine bio et sans lactose

Ingrédients :

100 Gramme de farine blanche bio

100 Gramme de farine de coco bio

4 Œufs bio

120 Gramme de sucre (90g de cannes + 30 g de sucre de coco) bio

75 Cl de lait de noisette bio

20 Pruneaux d'Agen dénoyautés bio

Préparation :

Mélanger les deux farines

Ajouter les 4 œufs et bien mélanger le tout

Verser le sucre puis le lait noisette et bien mélanger

Mettre la préparation dans un plat préalablement beurré de ghee ou beurre végétal

Tremper les pruneaux dans la farine afin qu'ils ne tombent pas au fond du plat

Ajoutez-les dans la préparation

Préchauffer le four à 200°

Mettre le plat au four bien chaud laisser 30 minutes puis éteindre le four et laisser le far 30 minutes dans le four éteint avant de le sortir à partir du moment où le plat est enfourné, ne pas ouvrir la porte du four pendant 1h00

Déguster c'est vraiment délicieux et sans lactose