

ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ, υγιεινό, ελαφρύ κέικ ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ και ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, από το Κέντρο Ολιστικής Ιατρικής!

Συνταγή για υγιεινό και ελαφρύ κέικ με πίτουρο Ζέας «Αντωνόπουλου»:

Υλικά

300 γρ (ενα σακουλάκι) πίτουρο Ζέας

χυμό από 4 πορτοκάλια

2 φλιτζάνια φυτικό γάλα (αμυγδάλου, φουντουκιού, σόγιας κτλ)

1 φλιτζάνι μέλι

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

κανέλα

Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε καλά όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ. Ψήνουμε το μίγμα για 20' στους 170 βαθμούς και είναι έτοιμο! (Προαιρετικά προσθέτουμε και σουσάμι).

<https://www.facebook.com/HolisticGreece/photos/a.519333481433498.126141.176731509027032/1118403561526484/?type=3&theater>

<http://www.holistic-greece.com/>

