



Karin Völkl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

## Manger bien et sainement

### Pain aux noix – hmmm

Le pain aux noix très savoureux -  
pour tous ceux qui aiment manger des protéines facilement disponibles.

#### Ingédients pour 1 moule à cake

- 4 œufs
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 200g de yaourt
- 60 ml d'huile d'olive
- 500 g de noix moulues  
(ou d'autres fruits à coque selon goût)
- 1 cuillère à café de sel de mer



#### Préparation

Préchauffez le four à 175 °C air tournant.

Fouetter les œufs, l'huile d'olive, le bicarbonate de soude, le sel de mer et le yaourt.

Ajoutez les noix moulues et mélangez tout pour obtenir une pâte homogène.

Tapissez un moule à cake (au moins 25 cm de long) de papier sulfurisé et y verser la pâte

Placez le moule au four pour appr. 65 minutes.

Après cuisson, déposer sur une grille pour refroidir.

Le pain aux noix est également très bon chaud.

Bon appétit!

**06 / 28423670**

[karin@naturopathiebanyuls.fr](mailto:karin@naturopathiebanyuls.fr)

No. Siret 913 930715 000 10



Éducateur de santé  
**Naturopathe**



**FREIE HEILPRAKTIKER e.V.**  
Berufs- und Fachverband