

## *Cake aux patates douces et aux flocons d'avoine*

---

### *Ingrédients*

- 250g de patates douces cuites
- 100g de flocons d'avoine
- 100g de farine T55
- 3 œufs
- 80g de miel
- 60g d'huile de coco
- 1 càc de levure chimique
- quelques gouttes d'extrait de vanille

### *Instructions*

Épluchez les patates douces, puis rincez les sous l'eau claire.

Coupez en gros dés et faites cuire à la vapeur pendant une petite demie-heure jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Préchauffez le four à 180 degrés.

Dans le bol du robot équipé du batteur plat, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez dans un moule à cake, beurré si besoin.

Enfournez pour environ 50 minutes, jusqu'à ce que le dessus du cake soit doré. Vous pouvez vérifier la cuisson avec une lame de couteau qui devra ressortir sèche du cake.

Laissez refroidir avant de le démouler.

### *Valeurs nutritionnelles pour 118 de cake*

- 244 cal
- 30.8g glucides
- 10.6g lipides
- 5.9g protéines