



GÂTEAU DES ROIS SANS BEURRE



Ingrédients :

Pour 2 personnes

Pour 1 personne

660 Kcal L 948 gr G 16 gr P 35 gr

- 100 gr de fromage blanc végétal
- 140 gr de poudre d'amande
- 20 gr de whey vanille
- 1 œuf
- 30 gr de farine d'avoine complète
- 1 filet d'extrait d'amande amère
- Sucrant de type xylitol (à convenance)
- 1,5 cc de levure chimique
- 15 gr d'amandes effilées

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °

- Dans un bol, ajouter le fromage blanc, l'œuf puis, mélanger
- Ajouter la farine d'avoine, la whey vanille, la poudre d'amande, le sucrant et terminer par l'ajout de levure
- Mélanger de façon à avoir une préparation homogène
- Verser la préparation dans 2 moules allant au four
- Cuire 30 min à 180 °
- Vérifier la cuisson, le couteau doit ressortir sec
- A la sortie du four, parsemer d'amandes effilées
- Déguster tiède !



Astuce : arroser le tout d'un filet de sirop de vanille et le rendu sera exquis !