

CAKE TOUT CHOCOLAT

Dimanche 07 Février 2021

Une envie de chocolat mais que le comptage de chaque tranche soit acceptable du point de vue sp.

Cake tout chocolat : 12 tranches et 4 sp vert bleu violet
par tranche

-200 g de farine (garder 1 petite cuillerée à café pour le moule)

*-2 oeufs moyens**

-50 g de chocolat noir

-3 cuillerées à soupe de cacao non sucré

-20 g de beurre à 41% + 1 petite noix pour le moule

*-125 ml de lait écrémé**

-1 sachet de levure chimique

-35 g de sugarly (sucralose)

Préchauffer le four 180° (th6)

Casser le chocolat noir et le fondre à feu doux avec le beurre au bain marie.

Fouetter ensemble les oeufs, le cacao et le sugarly.

Mélanger la farine avec la levure et rajouter le tout à la préparation précédente.

Incorporer le chocolat fondu, le lait et bien mélanger.

Verser dans un moule à cake en silicone légèrement beurré et fariné.

Enfourner 30 minutes, la lame d'un couteau devant ressortir sèche.

Laisser tiédir et démouler.



Très chocolat ! Je vous conseille de l'accompagner d'une crème anglaise allégée ou d'un fromage blanc 0 %.

J'ai légèrement beurré et fariné le moule même en silicone car la pâte est assez compacte avant cuisson.

Ce cake peut se congeler tranche par tranche.

Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet) -recette du 17 02 2020) -bar au four (6 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet)-recette du 16 10 2019) -épinards (0 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 tranche de cake tout chocolat (4 sp vert bleu violet). Total : 12 sp vert - 10 spl bleu - 7 spv violet

Très beau dimanche à chacun et chacune de vous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés