

GÂTEAU MYRTILLES CHOCOLAT

Dimanche 30 Mai 2021

Aujourd'hui c'est la fête des Mères et pour celles qui ne veulent pas faire trop d'excès en ce jour si particulier, ce gâteau est tout approprié. Bien sûr, pour vos enfants, prévoyez-en un plus traditionnel avec du vrai sucre et plein de tendresse.

Gâteau myrtilles chocolat : 8 parts et 3 sp vert ☐ -2 spl bleu ☐ -1 spv violet ☐ par part

*-250 g de myrtilles fraîches ou surgelées**

*-80 g de flocons d'avoine complet**

-80 g de lait d'amande sans sucre

*-180 g de yaourt brassé nature**

*-1 œuf moyen **

-40 g de cacao sans sucre

-40 g de sugarly (sucralose)

-5 g de levure alsacienne (1/2 sachet)

-1 cuillerée à café de vanille en poudre

-5 g de poudre d'amandes

Réduire en poudre les flocons d'avoine dans un mixer et les mélanger à la levure. Réserver.

Mettre dans une casserole le lait d'amande, le yaourt et chauffer doucement jusqu'à frémissement. Stopper la cuisson et verser le cacao en remuant bien. Ajouter la vanille et le sugarly.

Dans le mélange flocons d'avoine levure, rajouter l'œuf et bien fouetter puis verser le tout dans la préparation cacao.

Saupoudrer le fond du moule en silicone de poudre d'amandes et verser 1/3 de la préparation.

Repartir les myrtilles préalablement décongelées si nécessaire et recouvrir le tout du restant de la préparation.

Enfourner 35 à 40 minutes dans le four préchauffé 180° (th 6)

Laisser refroidir et démouler.



Recette tirée de la revue « Diabète » mais recette revue et corrigée. J'ai remplacé le yaourt de brebis par du yaourt brassé, les cassis par des myrtilles, le fructose par du sugarly.

Il est conseillé de conserver ce gâteau à la température ambiante et non dans un réfrigérateur mais je l'ai quand même

gardé au frais et je l'ai trouvé nettement meilleur.

C'est un gâteau à indice glycémique bas et plutôt pour des becs pas trop sucrés. Les traces blanches correspondent à la poudre d'amandes.

Pour le repas : asperges blanches à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 30 g de fromage blanc 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -80 g de carré d'agneau (6 sp vert bleu violet □□□) -écrasé de pommes de terre 100 g, céleri à la crème allégée 4% (3 sp vert □-3 sp bleu□-1 spv violet□) -gâteau myrtilles chocolat (3 sp vert □-2 spl bleu□-1 spv violet□). Total : 14 sp vert □-11 spl bleu□-8 spv violet□

Très bon dimanche □□□

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés
