

# GÂTEAU INVISIBLE POMMES POIRES A LA CANNELLE

*Dimanche 18 septembre 2023*

*Un classique parmi les classiques :*

***Gâteau invisible pommes poires à la cannelle pour 3 personnes  
et 4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐***

*-200 g de pommes\*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-200 g de poires\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 œufs moyens \*: 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ –  
0 psp☐*

*-50 g de farine : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*- $\frac{1}{2}$  sachet de levure chimique*

*-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-10 g de sugarly (sucralose) : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0  
psp ☐*

*-quelques gouttes d'extrait de vanille*

*-1 citron jaune \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp ☐*

*-cannelle en poudre*

*Éplucher les pommes et les poires, ôter les pépins et les  
passer à la mandoline pour obtenir des lamelles fines. Arroser  
les lamelles avec du jus de citron pour éviter l'oxydation.*

*Préchauffer le four 200°, chaleur traditionnelle.*

*Fouetter les œufs avec le sugarly jusqu'à blanchissement puis verser le lait*

*Rajouter la farine et la levure tout en continuant à fouetter.*

*Finir avec quelques gouttes de vanille.*

*Incorporer les lamelles de pommes et de poires et bien mélanger.*

*Beurrer un moule et verser la préparation Bien tasser.*

*Enfourner 35 minutes.*

*Sortir le moule du four, laisser tiédir et démouler.*

*Saupoudrer de cannelle et déguster.*



*Je préfère beurrer mon moule même en silicone pour mieux démouler le gâteau.*

Chaque carré seul vaut 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□ mais magie des mathématiques, trois carrés ensemble en sp vert□ valent 4 sp.

Pour le repas : 65 g d'avocat\*, cœurs de palmier au citron (3 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – – spaghettis de la mer (6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ – recette du 22 11 2019) – gâteau invisible pommes poires à la cannelle (4 sp vert □-3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) . Total : 13 sp vert □- 10 spl bleu□- 7 spv violet□ – 4 psp□

Tenez bien compte de vos propres perso points psp□ pour recalculer la recette.

Très bon dimanche.

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés.**