

# PETITS CAKES RICOTTA AMANDES

*Dimanche 04 décembre 2022*

*Avec un café ou un thé à la pause 4 h ou au petit déjeuner :*

***Petits cakes ricotta amandes : 10 cakes et 4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet-□ – 3 psp□ par cake***

*-200 g de ricotta : 13 sp vert bleu violet□□□ – 13 psp□*

*-100 g de farine : 10 sp vert bleu violet □□□ – 10psp□*

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

*-50 g de sugarly en poudre : 4 sp vert bleu violet □□□ – 4 psp□*

*-25 g de poudre d'amandes : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-2 cuillérées à café d'huile d'amandes : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*-1 citron bio\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 cuillérée à café de lait écrémé ou demi écrémé : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Fouetter la ricotta avec les œufs , le sugarly ,l'huile d'amandes.*

*Rajouter en pluie la farine mélangée à la levure et la poudre d'amandes jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.*

*Finir par le jus de citron à bien incorporer.*

*Sur une plaque du four, déposer 10 moules en silicone et les remplir de pâte.*

*Napper la pâte de chaque moule d'un peu de lait pour la dorer à la cuisson.*

*Enfourner 25 minutes.*

*Les sortir du four une fois que les cakes sont cuits et les laisser refroidir sur une grille.*

*A garder au frais ou à congeler.*



*Si vous n'avez pas d'huile d'amandes, prenez une huile neutre comme celle de tournesol.*

*Vous pouvez réchauffer quelques minutes les petits cakes, ils en sont meilleurs.*

*Ces cakes sont légers, pas très sucrés et pour les becs sucrés*

*vous pouvez les accompagner d'une c à c de confiture ou de miel à comptabiliser.*

*Pour la pause 4 h : thé sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 1 cake ricotta amandes (4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□*

*Très bon dimanche.*

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

***Tous droits réservés***