

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☐

-½ 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.