

# GÂTEAU LÉGER POIRES ET AMANDES

Dimanche 13  
Octobre 2019

Une idée prise sur un site pour diabétiques avec quelques modifications

**Gâteau léger**  
**poires et amandes pour 8 parts et 4pp-3spl**

-2 belles poires \*

-4 œufs moyens \*

-50 g de maïzena

-50 g de sucralose en poudre (sugarly)

-100 g d'amandes en poudre

-400 g de skyr 0% \*

-1 citron jaune bio \*

Préchauffer le four 180° (th 6)

Éplucher les poires, ôter les pépins et les couper en petits dés. Les citronner

Fouetter le sucralose et les œufs jusqu'à blanchiment

Rajouter la maïzena, la poudre d'amandes et le skyr toujours en continuant à fouetter pour obtenir une pâte lisse

Rajouter les dés de poires, bien mélanger et verser dans un moule en silicone

Enfourner 40 minutes

Sortir du four, laisser refroidir et démouler





Une fois entamé, je vous conseille de garder le gâteau au frais.

Vous pouvez aussi le congeler

Prenez des poires bien sucrées et qui ont du goût

Permis aux diabétiques dont je ne fais pas partie mais mieux vaut prévenir que guérir

Pour le repas : avocat citron (2pp-3sp) -sole en papillote et ses petits légumes (5pp-4spl-recette du 15 01 2017) -gâteau léger  
poires et amandes (4pp-3spl). Total : 11pp-10spl

Je vous souhaite un très bon dimanche

**Lilou 3158 :**

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

**Tous droits  
réservés**