

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