

GÂTEAU LEGER AU YAOURT



15min



40



180



8

Ingrédients :

- 1 ½ pot de farine au blé complet
- 10g de farine de châtaigne
- 60 g de farine de blé T55
- 1 pincée de sel
- 1 Sachet de levure chimique
- 1 càc de bicarbonate de sodium
- 1 courgette moyenne épluchée
- 4 œufs, jaunes et blancs séparés
- 70 g de sucre blanc ou 35g de tagatessel*
- 1 grosse pomme coupée en dés
- Le jus de ½ citron pressé



1 laver vos mains, préparer votre moule (le graisser et le fariner avec de la farine de châtaigne) puis préparer tous les ingrédients.

2 Mixer ensemble : le yaourt, la courgette, le sucre, les jaunes d'œufs.

3 Dans un saladier, verser la farine avec le sel, la levure et la cuillère de bicarbonate puis incorporer le mélange mixé.

4 Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement au mélange. Votre pâte est prête.

5 Eplucher puis couper votre pomme en dés, les arroser du jus de citron puis les incorporer dans la pâte à gâteau.

6 Enfournez votre gâteau à four chaud pendant 40 minutes

Remarques :

Vous pouvez ajouter un parfum selon votre goût, dans ce cas, ne pas arroser les dés de pomme de jus de citron.

Vous pouvez remplacer la pomme par un autre fruit (poires, framboise, abricot ...)

Tagatessel est un édulcorant **100% naturel peu calorique sans perte de goût et sans arrière-goût, 1 dose de tagatessel = 2 doses de sucre blanc – marque : damhert – rayons diététique de votre supermarché ou magasin biologique.*