

Recette facile

GÂTEAU À LA GELÉE DE FRUITS ROUGES

- **Énergie** : 268.3 kcal
- **Protides** : 11.4 g
- **Lipides** : 4.4 g
- **Glucides** : 42.2 g



20 minutes



30 minutes



1 heure

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

Pour le gâteau :

- * 1 pot de yaourt vanillé 0%
Se servir du pot pour le reste de la recette
- * 2 pots et demi de farine d'épeautre (200 g)
- * 60 g d'édulcorant spécial pâtisserie
- * 1 pot de compote de pommes sans sucres ajoutés
- * 2 œufs
- * 1 sachet de levure chimique

Pour la gelée :

- * 300 g de fruits rouges
- * 50 g d'édulcorants

USTENSILES

- * 1 casserole
- * 1 cuillère en bois
- * 1 passoire
- * 1 bol
- * 1 saladier
- * 1 verre gradué
- * 1 moule en silicone

ÉTAPES

1

Dans une casserole, verser la moitié des fruits rouges et couvrir d'eau, laisser cuire pendant 20 min en remuant légèrement. Ensuite passer les fruits dans une passoire en les écrasant bien afin d'obtenir le maximum de jus. Verser le jus dans une casserole avec l'édulcorant, et laisser cuire pendant 15 min. Puis laisser tiédir la gelée hors du feu, rajouter les fruits restants et réserver au frais.

2

Préchauffer le four à 180°C. Préparer le gâteau : verser dans un saladier : le yaourt, la farine, l'édulcorant, la levure, et bien mélanger. Ajouter la compote de pommes et les œufs jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3

Enfourner la préparation dans un moule en silicone pendant 30 min, le laisser tiédir pour y mettre ensuite la gelée de fruit dessus. Enfin laisser reposer 1h avant de servir.