

Recette facile

GÂTEAU LÉGER AU YAOURT ET AMANDES (SANS BEURRE)

- **Énergie** : 160 kcal
- **Protéines** : 11 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 15 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ❖ 1 yaourt nature 0 % (125 g)
- ❖ 2 œufs
- ❖ 40 g de farine complète
- ❖ 30 g de poudre d'amandes
- ❖ 30 g d'édulcorant ou sucre de bouleau
- ❖ 1/2 c. à café de levure chimique
- ❖ 1 c. à café d'extrait de vanille

USTENSILES



Bol et fouet



Moule à gâteau



Couteau et planche

ÉTAPES

1

Préchauffez le four à 180°C.

2

Mélangez le yaourt, les œufs et la vanille jusqu'à obtenir une préparation homogène.

3

Ajoutez la farine, la poudre d'amandes, la levure et l'édulcorant.

4

Versez la pâte dans un moule antiadhésif ou préalablement chemisé de papier cuisson.

5

Enfournez pour 20 à 25 minutes, en vérifiant la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

6

Laissez tiédir avant de démouler.