

Fiche Recette : Gâteau Protéiné Sans Whey (Base Végétale)

Présentation

- Objectif : Un en-cas sain, riche en protéines et sans compléments en poudre.
- Temps de préparation : 10 minutes.
- Temps de cuisson : 30 minutes à 180°C.
- Portions : 8 parts.

Ingrédients nécessaires

- 200g de tofu soyeux (base protéinée neutre)
- 100g de farine d'avoine ou de lupin (riche en protéines)
- 3 blancs d'œufs (ou 100g de yaourt grec 0%)
- 50g de beurre d'amande ou de cacahuète
- 30g de cacao pur non sucré
- 1 sachet de levure chimique
- Édulcorant naturel au choix (stévia, sirop d'agave ou miel)

Instructions de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Mixez le tofu soyeux avec le beurre d'amande et l'édulcorant jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Incorporez progressivement la farine, le cacao et la levure.
- Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation pour plus de légèreté.
- Versez dans un moule recouvert de papier cuisson.
- Enfournez pendant 30 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Équivalences nutritionnelles (par part)

- Protéines : 8g à 10g
- Glucides : 12g
- Lipides : 6g
- Calories : environ 150 kcal

Conseils de conservation

- Conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.
- Possibilité de congeler les parts individuellement pour une consommation ultérieure.
- Ajouter quelques éclats de noix ou de chocolat noir 85% pour varier les textures.