

Gâteau Protéiné Gourmand (Sans Whey)

Présentation

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Portions : 6 parts
- Objectif : Apport protéiné naturel sans complément alimentaire

Ingrédients

- 3 œufs entiers
- 250g de fromage blanc 0% ou yaourt grec
- 60g de farine d'avoine (ou flocons d'avoine mixés)
- 40g de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de miel ou sirop d'agave
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

Matériel nécessaire

- Un grand saladier
- Un fouet manuel ou électrique
- Un moule à gâteau (silicone ou antiadhésif)
- Une spatule

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans le saladier, battez les œufs avec le miel et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- Ajoutez le fromage blanc et mélangez bien.
- Incorporez progressivement la farine d'avoine, la poudre d'amande, la levure et la pincée de sel.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène et sans grumeaux.

- Versez la préparation dans le moule préalablement graissé.
- Enfournerez pendant 30 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.
- Laissez refroidir avant de démouler.

Conseils nutritionnels et variantes

- Ajoutez des pépites de chocolat noir (70% minimum) pour plus de gourmandise.
- Incorporez des fruits rouges frais (framboises ou myrtilles) dans la pâte avant cuisson.
- Conservez au réfrigérateur dans une boîte hermétique jusqu'à 3 jours.
- Pour une version encore plus protéinée, vous pouvez ajouter 2 blancs d'œufs montés en neige à la fin.