

Gâteau Protéiné au Chocolat (Sans Whey)

Ingrédients

- 150g de fromage blanc 0% ou yaourt grec
- 3 œufs entiers
- 50g de farine d'avoine ou poudre d'amande
- 30g de cacao en poudre non sucré
- 1 sachet de levure chimique
- 30g d'édulcorant au choix (stévia, sirop d'agave ou miel)
- Optionnel : 20g de pépites de chocolat noir 70%

Matériel nécessaire

- 1 saladier
- 1 fouet manuel
- 1 moule à gâteau (diamètre 18-20 cm)
- Papier cuisson

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un saladier, battez les œufs avec l'édulcorant jusqu'à obtenir un mélange légèrement mousseux.
- Ajoutez le fromage blanc et mélangez vigoureusement au fouet.
- Incorporez progressivement la farine d'avoine, le cacao en poudre et la levure chimique.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Versez la préparation dans le moule préalablement tapissé de papier cuisson.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau : elle doit ressortir propre.
- Laissez refroidir complètement avant de démouler.

Conseils de conservation

- Conservez au réfrigérateur dans une boîte hermétique pendant 3 à 4 jours.
- Ce gâteau peut être congelé en parts individuelles pour vos collations de la semaine.

- Pour une texture plus fondante, sortez-le du réfrigérateur 15 minutes avant dégustation.