

Gâteau Protéiné au Chocolat (Sans Whey)

Informations de la recette

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Portions : 8 parts
- Difficulté : Facile

Ingrédients nécessaires

- 3 œufs entiers
- 200g de fromage blanc 0% ou yaourt grec (source de protéines)
- 50g de poudre d'amande
- 30g de cacao en poudre non sucré
- 1 sachet de levure chimique
- 30g de miel ou de sirop d'agave
- 1 pincée de sel
- Optionnel : 20g de pépites de chocolat noir 70%

Matériel requis

- 1 saladier
- 1 fouet manuel
- 1 moule à gâteau (environ 20cm)
- Papier cuisson ou huile de coco pour le moule

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un saladier, battez les œufs avec le fromage blanc et le miel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez progressivement la poudre d'amande, le cacao en poudre et la levure chimique.
- Mélangez bien pour éviter les grumeaux.
- Versez la préparation dans le moule préalablement graissé ou tapissé de papier cuisson.
- Enfournez pendant 25 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir propre.

- Laissez refroidir avant de démouler.

Conseils de conservation

- Conservez le gâteau dans une boîte hermétique au réfrigérateur.
- À consommer dans les 3 à 4 jours suivant la préparation.
- Peut être congelé en parts individuelles pour une consommation ultérieure.