

Pour 1/6 du gâteau :



Gâteaux léger au chocolat



Site : plumeti

Ingédients

- 120 g de flocons d'avoine
- 250 ml de lait chaud
- 2 bananes
- 2 œufs
- 2 càs de cacao en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 càs de levure chimique
- Noix

Ganache :

- 25 ml de lait
- 50 g de chocolat noir

Préparation

- ➊ Allumez le four à 180°C (chaleur tournante)
- ➋ Mettez du papier sulfurisé dans un moule de 20 cm de diamètre.
- ➌ Faites chauffer le lait. Une fois chaud, mettez les flocons d'avoine avec le lait et mélanger (hors du feu) et laissez reposer une dizaine de minutes.
- ➍ Pelez les bananes et écrasez-les dans un bol.
- ➎ Incorporez les œufs fouettée aux bananes et mélangez.
- ➏ Ajoutez le cacao en poudre, le sel, puis la levure et mélangez le tout.
- ➐ Ajoutez les flocons d'avoine à cette préparation et mélangez bien le tout.
- ➑ Mettez la préparation dans le moule sulfurisé et parsemez de noix grossièrement hachées.
- ➒ Enfournez 40 min à 180°C (chaleur tournante)

Ganache :

- ➊ Faites fondre le chocolat dans le lait bouillant.
- ➋ Mettez la ganache au dessus du gâteau et laisser refroidir au frigo.

Manger équilibré

Vous pouvez manger ce gâteau pour :

Le petit déjeuner : À cause de sa quantité de sucre (chocolat+ cacao) il est préférable de ne prendre que 1/6 du gâteau. Mais du coup, vous n'aurais pas assez de flocons d'avoine et la sensation de faim pourra revenir plus vite. Vous pouvez compléter avec un fruit et une tartine de pain par exemple.

Collation et dessert : Une part de gâteau en déduisant les apports dans un autre repas de la journée.