

Pour 1/6 du gâteau :



Moelleux pommes amandes



@julya66

Ingrédients

- 3 oeufs
- 80 g de sirop d'agave
- 200 ml de lait d'amande
- 1 càc d'arôme d'amande amère
- 100 g de farine
- Levure chimique
- 100 g de poudre d'amande
- 2 pommes

Préparation

- ❶ Mélangez tous les ingrédients excepté les pomme
- ❷ Versez la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé (ou beurrez et farinez)
- ❸ Préchauffez votre four à 180°C (chaleur tournante). Péllez et coupez vos pommes.
- ❹ Répartissez les pommes sur le dessus.
- ❺ Enfournez le gâteau 40 min à 180°C

Manger équilibré

Vous pouvez manger ce gâteau pour :

Le petit déjeuner :

Je fais 6 parts pour ce gâteau. Mais vous pouvez aller jusqu'à 1/4 grand max pour une portion. Vous pouvez accompagner votre part avec une petite portion de fruits.

Collation : Réduisez une portion de **féculents** , **matière grasse** et **produit laitier** dans l'un de vos repas

Variation : Vous pouvez varier les fruits de la recette : poire, framboise, cerise

Remarques :

- Ce gâteau est très léger en bouche, on sent très peu le sucre du sirop d'agave. Libre à vous d'ajuster selon vos goûts.
- En fonction des apports de ce gâteau, il est préférable de le manger avec modération