

GÂTEAU EXPRESS POMMES CANNELLE

Voici un gâteau, à la texture d'un flan, on ne peut plus facile et rapide à préparer. Riche en protéines et pauvre en sucre, voilà une alternative aussi nutritive que savoureuse pour le goûter.

Gâteau express pommes-cannelle

Ingrédients (pour 4 personnes/ramequins)

- 500 g de pommes douces pelées et épépinées (2 à 4 selon la taille)
- 120 g de produit laitier nature : nous avons opté pour du skyr, un fromage blanc islandais riche en protéines et pauvre en lactose(le sucre du lait)
- 80 à 100 g de sucre complet
- 4 œufs moyens (ou 3 gros)
- 2 c. à soupe de cannelle
- 1 pincée de sel (un exhausteur de goût naturel)

Recette

- Mettre tous les ingrédients dans un récipient type bocal Le Parfait 1 l.
- À l'aide d'un mixeur plongeant, faire maximum trois à quatre allers et retours, pour laisser leurs fibres aux pommes et quelques morceaux
- Verser le mélange dans des ramequins ou un moule à cake graissé ou bien recouvert de papier cuisson, de préférence non blanchi
- Laisser cuire à four préchauffé (160°C) environ 30 minutes
- Saupoudrer généreusement de cannelle une fois sorti du four

Bonne dégustation !