

Gâteau Fondant aux Pommes et Cannelle (Sans Sucre)

Ingrédients

- 3 pommes golden (pour leur côté naturellement sucré)
- 150g de poudre d'amande
- 3 œufs entiers
- 50g de beurre fondu ou d'huile de coco
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille liquide
- Optionnel : 2 cuillères à soupe d'érythritol ou de stévia

Matériel nécessaire

- Un moule à manqué de 20-22 cm
- Un grand saladier
- Un fouet manuel ou électrique
- Une éplucheuse et un couteau d'office

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Épluchez les pommes et coupez-les en fines lamelles ou en petits dés selon votre préférence.
- Dans le saladier, battez les œufs avec l'extrait de vanille (et l'édulcorant si vous en utilisez).
- Ajoutez la poudre d'amande, la levure chimique et la cannelle. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez le beurre fondu (ou l'huile) à la préparation.
- Ajoutez les morceaux de pommes à la pâte et mélangez délicatement pour bien les enrober.
- Versez la préparation dans le moule préalablement beurré ou recouvert de papier cuisson.
- Enfournez pendant 30 à 35 minutes. Le gâteau doit être doré et la lame d'un couteau doit ressortir sèche.

Conseils nutritionnels

- La poudre d'amande permet de réduire considérablement l'index glycémique par rapport à une farine de blé classique.

- Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler pour éviter qu'il ne s'effrite.
- Ce gâteau se conserve parfaitement 2 à 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
- Pour un goûter complet, accompagnez une part de ce gâteau d'une infusion sans sucre ou d'un thé vert.