Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Gâteau Paléo aux fruits rouges

SANS GLUTEN SANS LAIT PALEO GOURMANDISE

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 1 gâteau

- 140 gr de poudre d'amande
- 15 gr de farine de sarrasin
- 3 oeufs
- 50 gr d'huile de coco
- 40-50gr de sucre de coco
- 1/2 c. à c. de bicarbonate de sodium
- 1 pincée de sel gris de mer
- Des framboises et des myrtilles

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/3 d'eau.
2. Dans un saladier, mélangez à l'aide d'un large fouet la poudre d'amande, la farine de sarrasin, les oeufs, l'huile de coco liquéfiée, le sucre de coco, la bicarbonate et le sel.
3. Huilez un moule de 15cm diamètre et versez-y la pâte. Parsemez de quelques framboises et myrtilles.
4. Quand l'eau bout, déposez le moule à gâteau dans le panier du Vitaliseur, couvrez et cuisez pendant 25 minutes environ. Piquez le gâteau en son centre avec la pointe d'un couteau afin de vérifier la cuisson.
5. Retirez le gâteau du Vitaliseur en vous protégeant les mains avec des gants, laissez-le tiédir, puis démoulez-le sur une première assiette et retournez-le sur lui-même en vous aidant d'une deuxième assiette afin de laisser voir le côté où les fruits ont été posés.
6. Avant de servir, parsemez de framboises fraîches, de verveine et de mélisse.

Un gâteau gourmand, certes, mais paléo et sans gluten ni laitages qui ne devrait pas trop jouer de vilains tours à notre corps.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises