Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Délice d'hiver à la pomme, aux pruneaux, et aux épices

Imprimer

Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
4

- 2 œufs
- 50 g de sucre de coco au curcuma (ou nature)
- 80 g de farine de riz
- 20 g de farine de châtaigne

- 1 c à s d'un mélange arrow root + bicarbonate (à proportion égale) = levure sans gluten
- 1 c à c de chai doux de beendhi (vanille + cardamome)
- 1 bonne pincée de cannelle
- 2 bonnes doses de lait d'amande/châtaigne en poudre (La Mandorle) mixées avec 100ml d'eau
- 2 c à s de purée d'amande
- 1 pomme
- 8 pruneaux dénoyautés

1. Verser de l'eau dans la cuve (environ au tiers) du vitaliseur et la mettre à chauffer. Ou utiliser votre bouilloire, ca ira plus vite !
2. Bien battre les œufs avec le sucre de coco
3. Ajoutez les farines et la levure et mélanger
4. Ajouter les épices et mélanger
5. Délayer petit à petit le lait d'amande/châtaigne à la préparation
6. Ajouter la purée d'amande et mélanger
7. Ajouter la pomme pelée et les pruneaux, coupés en petits morceaux ; et mélanger
8. Huiler et fariner 4 ramequins
9. Verser la préparation dans les ramequins
10. Mettre les 4 ramequins dans le tamis du vitaliseur sans qu'ils touchent les bords et faire cuire à la vapeur douce 25 mn.
11. Attendre qu'ils soient tièdes pour les démouler

Un petit gâteau au bon goût aussi d'amande et châtaigne ; à déguster avec une bonne tasse de thé !

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