

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

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



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, ça 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

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

