Pumpkin bowl cake

sans gluten dessert gateau

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 4 bols

- 200 g de flocons de sarrasin ou autres flocons, au choix
- 240 g de courge butternut
- 4 c. à c. de psyllium blond
- 4 c. à s. de poudre d’amandes blanches ou complètes
- 2 c. à c. de levure sans gluten
- 4 c. à s. de purée d’amandes ou d’un autre oléagineux
- 12 c. à s. de lait d’amande ou un autre lait végétal

- 4 c. à s. de miel Une vingtaine d’amandes
- 2 c. à s. d’huile végétale pour le moule

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.
2. Découpez la courge, râpez-la et placez-la sur le tamis du Vitaliseur pour 3 minutes de cuisson.
3. Mélangez à tous les ingrédients, à l’exception du miel.
4. Huilez généreusement un bol et versez la préparation dedans. Déposez le bol sur le tamis du Vitaliseur pour 7 à 9 minutes de cuisson.
5. Retirez-le du tamis. Après quelques minutes démoulez-le sur une assiette.
6. Garnissez le gâteau de miel et d’amandes. C’est prêt.

Une recette sucrée très rapide à réaliser et à cuire ! Merci Jenny de la page Des Papilles qui Pétillent pour ce dessert sans gluten. Cette recette a été réalisée dans le cadre du magazine 95° #23 (nov-dec 2019) spécial miel !

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