



GÂTEAU FROMAGE BLANC

Très digeste (SANS GLUTEN et SANS MATIÈRE GRASSE), il peut trouver sa place au petit-déjeuner ou remplacer votre produit laitier.

 10 minutes

 50 minutes

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe d'édulcorant liquide
- 500 gr de fromage blanc nature à 0% MG
- 100 gr de maïzena
- 4 oeufs
- 1 citron

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les jaunes et l'édulcorant liquide jusqu'à ce que ça blanchisse, ajouter le fromage blanc, puis la maïzena tamisée.
- 2° Presser le citron, ajouter le jus. Battre les blancs en neige bien ferme et incorporer délicatement à la préparation au fromage blanc.
- 3° Verser la préparation dans un moule (d'environ 25cm de diamètre) et laisser cuire à 180°C, 30 à 40 minutes. Démouler le gâteau une fois totalement refroidi.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (165 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	178 kcal	9 %
PROTÉINES	9 g	14 g	29 %
GLUCIDES	13 g	21 g	8 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	3 %
SODIUM	63 mg	103 mg	4 %