



## MOELLEUX AU FROMAGE BLANC

Un gâteau faible en calories frais et léger, à conserver au réfrigérateur.

 15 minutes 55 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 5 unités moyennes (M) d'oeuf, cru [290 g]
- 450 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru [95 g]
- 180 grammes de sucre blanc
- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T65

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °.
- 2° Beurrez et farinez votre moule.
- 3° Zestez le citron.
- 4° Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
- 5° Battez les jaunes avec le sucre.
- 6° Incorporez le zeste de citron, la farine, le fromage blanc et une pincée de sel.
- 7° Mélangez jusqu'à ce que cette crème soit bien homogène.
- 8° Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.
- 9° Incorporez les blancs en neige dans la préparation au fromage blanc.
- 10° Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant 40 min à mi-hauteur.
- 11° Laissez refroidir avant de démouler.
- 12° Réservez le gâteau au réfrigérateur, au moins 6 heures avant de servir.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (128 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	97 kcal	5 %
PROTÉINES	7 g	9 g	19 %
GLUCIDES	23 g	29 g	11 %
SUCRES	19 g	25 g	28 %
LIPIDES	3 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	51 mg	66 mg	3 %