



GÂTEAU AU SON DE BLÉ

Pour 2 personnes / riche en fibres solubles

 10 minutes

 30 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de son de blé **ou** 100 grammes de son d'avoine
- 6 oeufs (348 g)
- 15 grammes de cacao en poudre, non sucré (type Van Houten)
- 100 ml de lait demi-écrémé, UHT **ou** 100 ml de boisson à l'amande non sucrée
- 1 gramme de sucralose

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 250 °C
- 2° Séparer 4 blancs des jaunes et les monter en neige avec une pincée de sel, réserver
- 3° Mélanger le son avec les 4 jaunes et les 2 oeufs entiers restant, le cacao, le lait et le Sucralose.
- 4° Une fois l'appareil bien homogène, ajouter délicatement les blancs en neige puis mettre dans un moule à manqué en silicone
- 5° Enfourner à 250 °C pendant 20 minutes environ
- 6° Laisser refroidir dans le four éteint en laissant la porte entrouverte pour ne pas faire retomber le gâteau

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (259 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	421 kcal	21 %
PROTÉINES	11 g	30 g	59 %
GLUCIDES	8 g	22 g	8 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	8 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	17 g	68 %
SODIUM	81 mg	210 mg	9 %