

GÂTEAU YAOURT-NOISETTES

 9 portions

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt nature (125 g)
- 3/4 pot d'huile de noisette
- 3/4 pot sucre de coco
- 1/2 pot de farine de blé semi-complète
- 1/2 pot de poudre de noisettes
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

1° Tout mélanger et cuire 30min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (64 g)	% AR
ÉNERGIE	230 kcal	148 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	4 g	9 %
GLUCIDES	26 g	17 g	6 %
SUCRES	17 g	11 g	12 %
LIPIDES	25 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	4 %
SODIUM	314 mg	202 mg	8 %