Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

GÂTEAU POMMES NOISETTES (COPIE)

4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 85 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 50 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c à s d'huile d'olive vierge extra
- 1 petite pomme (110g environ)
- 15 grammes de pépites de chocolat
- 1 c à s de sirop d'érable
- 15 grammes de noisettes

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un bol, mélanger la pomme coupée en morceaux + pépites de chocolat + noisettes + sirop d'érable
2° Dans un autre bol, mélanger les oeufs avec le sucre, puis incorporer les autres ingrédients
3° Verser la préparation précédente dans un moule de 15cm de diamètre, et y verser sur la dessus la première préparation réservée
4° Cuire 25min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (100 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	155 kcal	8 %
PROTÉINES	6 g	6 g	13 %
GLUCIDES	26 g	26 g	10 %
SUCRES	9 g	9 g	10 %
LIPIDES	8 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	216 mg	216 mg	9 %