

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Cake marbré sans gluten et végétalien



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

6

- 100 g de farine de riz demi-complet
- 50 g de farine de sorgho
- 50 g de fécule arrow root

- 5 g de poudre à lever
- 90 g de sucre non raffiné
- 5 g de poudre de maca crue
- 5 g de poudre de cacao cru
- 5 g de poudre de thé matcha
- 2 compotes bio sans sucre ajouté (200 g)
- 5 cl de boisson végétale
- 70 g de margarine végétale fondue

1. Remplir la cuve du Vitaliseur de minimum 1/3 d'eau et porter à ébullition. Le tamis restera hors du feu pour le moment.
2. Préparer 4 saladiers ou grands bols.
3. Dans un grand saladier, ajouter les ingrédients secs (sauf les poudres de maca, cacao et thé matcha) en tamisant les farines et bien mélanger.
4. Ajouter le tamis sur la cuve et faire fondre la margarine au bain marie dans un récipient adapté.
5. Ajouter les ingrédients humides (compotes, boisson végétale et margarine fondue) dans la préparation sèche.
6. Bien mélanger le tout et séparer en 3 parties égales la pâte.
7. Dans le premier contenant, ajouter la poudre de maca, dans le second, la poudre de cacao et enfin dans le dernier contenant, ajouter le thé matcha. Bien mélanger à nouveau les trois préparations obtenues.
8. Graisser le moule en inox avec de l'huile de coco.
9. Répartir les pâtes de la façon suivante: ajouter une cuillère à soupe du mélange maca puis ajouter par dessus, le mélange cacao en alternant avec le matcha puis continuer à superposer les couches de pâtes dans l'ordre que vous souhaitez. Faites confiance en votre imagination !
10. Quand l'eau du Vitaliseur est à nouveau à ébullition, ajouter le tamis avec le moule en inox dans la cuve et placer le couvercle. C'est parti pour une cuisson saine à basse température !
11. Attention toute particulière: le moule ne doit pas toucher les bords du tamis pour éviter que l'eau ne s'écoule dedans !
12. Cuire 45 à 50 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau, s'il reste propre c'est que le cake est cuit.
13. Quand le beau marbré est cuit, laisser refroidir 5 minutes avant de le démouler. Il se démoule facilement grâce au deux bords qui se déclipsent.
14. Laisser refroidir et déguster !
15. Note: vous pouvez remplacer la maca par de la vanille, le cacao par de la caroube, etc...

Recette simple de cake marbré sans gluten, sans œuf et sans lait animal ! Marbré aux 3 couleurs: maca, cacao et thé matcha ! Originalité et goût pour un goûter sain tout en gourmandise ! Pour les petits et les grands, tout le monde se réglera !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

