Fondant au chocolat sans gluten

cake chocolat sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 6 personnes

- 200g de patate douce
- 40g de farine de sarrasin
- 60g de farine de riz
- 2 c. à s. de psyllium blond
- 50g de chocolat noir
- 2 œufs
- 30g de Xylitol ou sucrant de votre choix

- 40g d’huile végétale au choix : coco, olive...
- 3 c. à s. de cacao en poudre sans sucre ajouté
- 1/2 c. à c. de vanille en poudre ou liquide
- 15cl de lait d’amande sans sucre ajouté
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 2 poignées de noisettes

1. Faites chauffer la cuve du Vitaliseur avec 1/3 d'eau.
2. Râpez la patate douce ou découpez-là en petits morceaux que vous déposez sur le tamis.
3. À côté sur le tamis, déposez dans une céramique ou un bol le chocolat avec l’huile végétale. Faites cuire 5 min le tout.
4. Pendant la cuisson, mettez les ingrédients secs dans un bol, puis dans un autre bol, cassez les œufs que vous battez en omelette, ajoutez le Xylitol et le lait d’amande.
5. Une fois la patate douce cuite, écrasez-la et laissez-la refroidir 5 min.
6. Sortez la céramique du tamis et versez le mélange chocolat et huile au mélange des ingrédients liquides. Mélangez le tout.
7. Ajoutez la patate douce écrasée et mélangez à nouveau de façon à obtenir une préparation sans morceaux. Vous pouvez aussi passer au blender le contenu de votre bol.
8. Versez le contenu du bol des ingrédients secs et mélangez à nouveau. Versez dans le moule préalablement huilé et ajoutez des noisettes concassées (que vous aurez fait torréfiées si vous le souhaitez) et versez la cuillère de beurre de cacahuète.
9. Faites cuire 40 min. C’est prêt !

Un gâteau sans gluten et sans lactose, irrésistiblement fondant, avec un sucrant naturel. Merci à Jenny de la page Des Papilles qui Pétillent pour cette idée recette !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte