



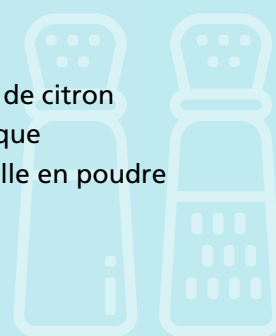
GÂTEAU POMMES, CANNELLE, AMANDE ET AVOINE



INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 90 g de son d'avoine
- 100 g de yaourt à base de soja
- 120 g de farine complète
- 3 belles pommes
- 2 cuillères à soupe et demie d'huile de colza ou de tournesol

- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ½ sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 60 g de sucre de coco



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C.

1. Cassez les œufs dans un grand saladier, puis mélangez.
2. Ajoutez progressivement le son d'avoine, la farine, le sucre, le yaourt, la farine, l'huile, le jus de citron, la cannelle, la poudre d'amande et la levure. Mélangez au fur et à mesure.
3. Épluchez et coupez les pommes en petits cubes.
4. Gardez quelques morceaux pour décorer.

Incorporez le reste dans la préparation et mélangez.

5. Recouvrez un moule de papier sulfurisé et versez la préparation à l'intérieur.
6. Déposez le reste de pommes sur le dessus pour décorer.
7. Enfournez pour 40 minutes.
8. Démoulez et servez quand le gâteau est encore un peu tiède.



BON À SAVOIR

- Vous pouvez aussi utiliser de la farine de pois chiche, riche en fibres et protéines et à faible index glycémique.
- Le sucre de coco peut également être remplacé par du sirop d'agave.