

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA COMPOTE DE POMME

Adapté du site sainplementhealthy.com



ÉTAPES

Couper le chocolat en morceau afin d'obtenir des petites pépites.

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger dans un saladier la compote de pomme, les œufs et le lait d'amande.

Mixer les flocons d'avoine.

Ajouter les flocons d'avoine mixés et la levure dans le saladier et mélanger.

Ajouter les pépites de chocolat à la préparation et mélanger de manière à avoir un contenu homogène.

Verser la préparation dans un moule que vous aurez au préalable graissé.

Enfourner le tout pendant 45 minutes et laisser refroidir ensuite.

Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

INGRÉDIENTS (POUR 10 PORTIONS)

Flocons avoines mixés	🛒 180 g
Chocolat noir	🛒 100 g
Compote de pomme SSA*	🛒 200 g
Oeufs	🛒 2 unités
Lait d'amande SSA*	🛒 50 g
Levure chimique	🛒 6 g

*SSA = sans sucres ajoutés

VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

🔥
Energie 141 kcal



Protéines
0,6 g



Lipides
0,3 g



Glucides
32,5 g