

Gâteau aux pommes protéiné



Voici un petit dessert express dont tout le monde raffole. En plus d'être facile à faire, il est plus nutritif que ses comparables avec 8 g de protéines par portion et grandement réduit en sucre. De quoi faire plaisir à son cœur et à sa santé du même coup !

Bon appétit !

Préparation 10 min

Cuisson 50 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 2

Glucides 28

Fibres 2,5

Protéines 8

Sodium 80

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes sucrée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec à la vanille, 0% m.g.
- 3 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 185 ml (¾ tasse) de farine de blé entier
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade

- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 pommes moyennes, coupées en petits dés

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger la compote, le yogourt, les œufs et la vanille jusqu'à consistance homogène.
3. Dans un petit bol, mélanger la farine, la cassonade, les graines de lin, la cannelle et la poudre à pâte. Incorporer graduellement aux ingrédients humides.
4. Ajouter les dés de pommes et mélanger délicatement.
5. Verser la pâte dans un moule carré de 20 cm (8 po) tapissé de papier parchemin.
6. Cuire au four 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec