



PRÉPARATION : 5MIN
CUISSON : 35MIN
PORTIONS : 2

FONDANT CHOCO, POTIMARRON, NOISETTE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 160gr de Purée de Potimarron
- 25gr de Farine d'avoine « Big Crack » ou chocolat*
- 20gr de Poudre de Noisette
- 15gr de Maïzena
- 15gr de Cacao
- 2 Blancs d'œufs
- 1 c.à.c de Levure Chimique
- 1 Pincée de Sel


- Préchauffer le four à 150°C.
- Mélanger la purée de potimarron et les blancs d'œufs puis ajouter toutes les poudres.
- Verser la pâte dans un moule individuel (13x13cm) chemisé ou graissé.
- Parsemer d'un peu de noisettes concassées et de pépites de chocolat.
- Enfourner 35minutes, sortir et laisser tiédir avant de découper.

INFOS :

- Je n'ajoute pas de sucre à la recette car la farine d'avoine est déjà édulcorée, et sucre suffisamment la préparation.
- Si vous ne possédez pas de farine d'avoine et ne souhaitez pas vous en procurer....dommage mdr ! Non je plaisante, vous pouvez remplacer par 20gr de farine d'avoine classique et 5gr de cacao. Pensez néanmoins à ajouter un sucrant minimum 10gr et plus selon vos goûts.
- La purée de potimarron se prépare tout simplement en faisant cuire des cubes de potimarron à la vapeur (perso, j'opte pour la cuisson dans cuit-vapeur micro-onvable environ 8min). Ecraser ou mixer pour un résultat très lisse et sans morceau.
- La purée doit être refroidie avant de commencer la recette au risque de cuire les blancs.

*produits dispo sur www.nutrisport-performances.fr
 code promo -12% "ATOUTS12"
 code parrain -5€ "ATOUTS"

 Sans Gluten

 Conservation : 4j au frais dans une boîte

 Congélation possible