

BLACK COOKIE RICE CREAM CAKE

🍴 6 Parts

🥄 5min

🕒 45min

🕒 30-60min

😊 4j

INGRÉDIENTS moule: 16x8x7 cm

POUR LE CAKE :

- 80gr de Farine
- 50gr de Crème de Riz Black Cookie *
- 1 Œuf
- 100gr de Blanc d'Œuf**
- 130gr de Fromage Blanc 3%
- 20gr de Cacao (dont 10gr de Cacao Intense***)
- 5gr de Levure Chimique

GLAÇAGE :

- 1 Petit-suisse
- 1 Biscuit Oréo



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 170°C.
- Dans un saladier, mélanger la farine, la crème de riz, la levure et les cacaos. Ajouter l'œuf et les blancs et commencer à mélanger, puis ajouter le fromage blanc. La texture est très ferme c'est normal.
- Verser la pâte dans le moule à cake chemisé de papier cuisson et enfourner pour 45min.
- Sortir et retirer du moule, laisser refroidir sur un grille totalement avant d'ajouter le glaçage.
- Préparer le glaçage en mélangeant le petit-suisse et la partie blanc du biscuit Oréo. Une fois homogène et le cake froid, étaler le glaçage sur le cake et parsemer du biscuit Oréo concassé.
- Laisser le glaçage "figer" au frais environ 1h avant de déguster.
- Conserver au frais dans une boîte hermétique pendant 3-4jours.

INFOS :

- La crème de riz Iron Shark dispo chez Nutrisport_Performances (-12% avec le code : ATOUTS5).
- * Impossible à remplacer dans cette recette car toutes les autres proportions sont adaptées à cette crème de riz.
- * Elle est édulcorée c'est pour cette raison que je n'ajoute pas de sucrant à cette recette.
- * Ca reste un cake avec un goût peu sucré, je l'ai voulu comme ça mais si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter 40gr d'éritritol (pour une version sans ajout de calorie) ou à défaut, 40gr de sucre.
- ** On peut remplacer les 100gr de blancs d'œufs par 2 œufs entiers.
- *** Dispo sur le site Meilleurduchef. Clairement beaucoup plus fort et amer en saveur mais qui apporte cette couleur noir.
- *** On peut remplacer le cacao intense par du cacao type Van Houten sans problème.

APPORTS NUTRITIONNELS

Pour 1/6 : Cal = 148 Glu = 19.6gr dont 2.1gr de sucres Prot = 8.6gr Lip = 3.9gr