Recette Sucrée
Décembre 2019

Gâteau au yaourt à la poire sans sucre

Recette élaborée par notre équipe de diététiciens

Pour **6** personnes

Préparation : **15** min

Cuisson : **40** min

INGRÉDIENTS

- 1 blanc d'oeuf
- 2 oeufs entiers
- 50g de maïzena
- 1 sachet de levure chimique
- 100g de farine
- 1 yaourt nature
- **3 poires**
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Préchauffer votre four à 180°.
- Dans une jatte, mélanger les jaunes d'oeuf, le yaourt, la farine, la maïzena, la levure chimique et la pincée de sel.
- Incorporer les blancs en neige à la pâte à gâteau.
- Laver, éplucher et couper en morceaux les poires. Ajouter les à la préparation.
- Enfourner pour environ 40 minutes de cuisson.

Atouts Nutrionnels

Apport en fruits et féculents.

Sans sucre pur.

Valeurs nutrionnelles par portion :

192 Kcal	**Protéines :** 6.5g	**Glucides :** 28g	**Lipides :** 6g