

# Gâteau amandes et noisettes

## INGRÉDIENTS

- 50g de noisettes en poudre
- 80g d'amandes en poudre
- 120g de farine
- 140g de compote
- 90g de miel
- 5 blancs d'œufs



## PRÉPARATION



- Mélanger la farine et la poudre de noisettes et d'amandes
- Ajouter la compote, le miel et bien mélanger.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme.
- Les incorporer au mélange.
- Verser dans un grand moule ou plusieurs individuels (il faut une couche assez fine).
- Cuire à 160° C pendant 35 min.
- Laisser refroidir.



### Atouts Nutritionnels

Dans cette recette, la compote est une alternative au beurre.

Le miel sucre le gâteau et possède un index glycémique plus faible que le sucre raffiné.

La poudre de noisettes et d'amandes apporte de bons lipides (oméga 9).

Valeurs nutritionnelles par portion de 100g :

266.3 Kcal

Protéines : 8.5g

Glucides : 30.6g

Lipides : 12g