

Gâteau aux pommes léger

Ingrédients

- 3 oeufs
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia de préférence (IG bas)
- 80 g de farine d'épeautre
- 80 g de poudre d'amande
- 5 g de levure chimique
- 95 g de compote de pomme sans sucre ajouté (1 pot)
- 1 cuillère à café de cannelle moulue (ou plus selon les goûts)
- 3 pommes

Recette

- Eplucher, épiner et couper les pommes en petits dés (ou lamelles fines). Je prends des boskoop. Réserver.
- Faire blanchir les oeufs avec le miel
- Ajouter la farine, la poudre d'amande et la levure. Mélanger.
- Ajouter la compote et la cannelle puis mélanger avec les pommes
- Verser la préparation dans un moule chemisée d'un papier cuisson ou dans un moule en silicone (de diamètre 20 à 22cm)
- Préchauffer le four à 180 °
- Enfourner pour 25-30 minutes (temps en fonction des fours)