

Gâteau léger aux Pommes, Sans Sucre.

Idéal pour les goûters.



Voici la recette du gâteau aux pommes sucré au fructose du fruit, un savoureux gâteau léger à base de pommes et parfumé à la cannelle, facile et simple à réaliser pour un goûter léger avec un index glycémique bas.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 pommes pour la pâte
- 1 pomme pour la décoration
- 125 g de farine Type 80
- 125 g de yaourt
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 50 gr Beurre

Préparation :

Laver, couper 2 pommes en 4 quartiers sans les peler.

Enlever la partie centrale et couper en morceaux.

Dans le bol d'un mixeur mettre les quartiers de pommes, la farine, le yaourt, le beurre fondu et l'œuf puis mixez.

Ajouter la levure chimique et la cannelle et mélanger durant une dizaine de secondes.

Verser la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé.

Couper en quartiers la pomme pour la décoration toujours sans la peler, retirer la partie centrale, couper en fines tranches et poser sur le dessus du gâteau.

Préchauffer le four en mode statique à 180°C puis enfourner pendant environ 45 minutes.

Cette recette est à **index glycémique bas** pour plusieurs raisons ;

- On utilise de la farine Type 80, qui peut être remplacée par une autre farine complète pour les fibres.
- On garde la peau des pommes pour apporter des fibres.
- Il n'y a pas de sucre rajouté, le goût sucré est apporté par le fructose de la pomme. Choisissez les bien mûres et juteuses.
- La cannelle est une épice qui régule la glycémie en baissant l'index glycémique (I.G) des aliments.
- Le peu de beurre qu'on peut remplacer par de l'huile apporte du gras qui baisse l'I.G.