

CAKES LÉGERS AUX NOIX

Des petits gâteaux à base de noix mixées avec peu de sucre et aucune matière grasse en dehors des noix et amandes en surface. Les noix sont des fruits secs importants pour la santé du cerveau entre autres.

- 60 gr noix
- 40 gr sucre de fleur de coco
- 30 gr Farine de sarrasin
- 2 blancs d'oeufs
- 3 càs amandes effilées



- 10 minutes
- 10 minutes
- 6 cakes



1. Mixer les noix



2. Verser la poudre de noix dans un saladier



3. Ajouter et mélanger le sucre



4. Ajouter la farine de sarrasin



5. Monter les blancs en neige et incorporer délicatement et petit à petit au mélange noix-sucre-farine



6. Verser le mélange dans des petits moules à la cuillère ou avec un poche à douille



7. Parsemer généreusement par dessus les amandes effilées, puis enfourner pendant 10 minutes



8. Dès que les amandes et la pâte ont doré (10 minutes), sans que ce soit trop cuit (surveiller), sortir du four



9. Laisser un peu refroidir avant de manipuler pour démouler



10. Laisser finir de refroidir sur la grille à pâtisserie



11. Déposer dans un plat à servir



12. Ces cakes sont très légers, moelleux avec un goût de noisette. Riches en fibres avec un IG bas, ces gâteaux peuvent être souvent réalisés souvent pour consommer des noix, aliment important dans notre régime alimentaire.