

Gâteau au chocolat et à la noix de coco



Ingrédients pour 9 personnes:

- 2 blanc d'œuf
- 75g de farine
- 75g de son d'avoine
- 350 g de compote de pomme sans sucre ajouté (3 pots et demi)
- 1 càc de levure chimique
- 40 g de noix de coco râpée
- 100 g de chocolat noir à dessert ou 40 g de cacao VAN HOUTEN

Recette :

- 1/ Monter les blancs en neige.
- 2/ Mélanger la farine, le son d'avoine, la compote, la levure, noix de coco et ajouter le chocolat fondu et délicatement les blancs en neige.
- 3/ Déposer le tout dans un moule en silicone.
- 4/ Enfourner 30 à 40 minutes à 180 °C.

Recette vidéo sur  *dietandcoach Sophie DAREY diététicienne*
et sur le site www.diet-and-coach.fr

Bonne dégustation !!!!

*diet
coach*