AROMANUTRI
Isabelle AMAT – Praticienne en Naturopathie
● Nutrition ● Micronutrition ● Aromathérapie ● Cupping (ventouses) ●

06.50.57.29.86
www.aromanutri.fr
isabelle@aromanutri.fr

Un gouter automnale très moelleux

Moelleux à la Châtaigne

Option

Vous pourrez y ajouter au gré de vos goûts, des rondelles de bananes, des clémentines, ou juste le déguster nature comme cela

Pour 6 à 8 parts

Ingrédients :

- 2 œufs
- 125 g de farine de châtaigne
- 50 gr de poudre d'amande
- 80 gr de sucre de coco
- 80 gr de beurre (ou beurre végétal)
- 100 ml de lait végétal (amande, noisette, avoine …)
- 1 sachet de sucre vanillé ou une c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à café de levure (ou de bicarbonate)

Préchauffer le four à 180°C

Étape 1

- Dans une saladier, mélanger la farine, le sucre de coco, la levure, le sucre vanillé et la poudre d'amande.
- Bien mélanger.

Étape 2

- Ajouter le beurre puis les œufs préalablement battus.
- Bien mélanger.
- Ajouter le lait, bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Étape 3

- Beurrer le moule avant d'y verser la préparation, et mettre au four pendant 30-35 min, surveiller durant la cuisson. A mi-cuisson, saupoudrez de poudre de noix de coco.
- Laisser légèrement refroidir, peut être consommer tiède.

Bon gouter !