

RECETTE DU GÂTEAU DES ANGES AU CITRON

Temps : 30 min

préparation : 10 min

cuisson : 20 min

Ingrédients

- 3 cs de son d'avoine
- 3 doses de protifar
- 2 oeufs
- 1 blanc d'oeuf
- édulcorant en poudre
- 1 cc de levure chimique
- jus sans pulpe d'1/2 citron
- 1 grosse cs de fromage blanc nature 0%

Ustensiles de cuisine nécessaires :

batteur

moule anti-adhésif

Recette

Dans un bol mélanger le son d'avoine, le protifar et la levure

Battre les 2 oeufs et le blanc avec l'édulcorant en poudre pour obtenir un mélange presque crémeux, rajouter le fromage blanc 0%.

Verser tout le son d'avoine d'un coup dans le mélange et continuer à battre la pâte encore 1 minute

Enfin rajouter le jus de citron et battre encore 20 secondes.

Verser l'appareil ainsi obtenu dans un moule

Cuir au four th 5 ou 150° environ 20mn.

Imprimé sur Recettes Dukan pour jeudi pp

<http://recettes-dukan-jeudi-pp.blogspot.com/>