

MARBRE À LA WHEY



Ingrédients

- 3 œufs
- 150g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 40 ml de lait normal ou végétal
- 1 sachet de levure chimique
- 30 ml d'huile de coco ou neutre
- 120g de farine
- 40g de Whey
- 50g de chocolat
- 1 c.c d'arôme de vanille

1 heure

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 180 °C. Préparer un moule à cake en le recouvrant de papier cuisson ou en le graissant légèrement avec un peu d'huile ou de beurre.
- 2- Dans un saladier, mélanger les œufs, la compote de pomme, l'huile neutre (ou de coco) et le lait, puis fouetter jusqu'à obtenir une texture homogène.
- 3- Verser la farine, la Whey et la levure chimique. Mélanger doucement avec une spatule ou un fouet pour éviter les grumeaux.
- 4- Séparer la pâte en deux. Dans la première moitié, mélanger le chocolat fondu, et dans la deuxième moitié l'arôme de vanille.
- 5- Verser les préparations en alternance dans le moule à cake afin de former les marbrures. Placer le moule au four durant 35 minutes.



Nutrition-Coaching
Améliorez votre santé