

CAKE MARBRÉ VANILLE - CHOCOLAT A LA VAPEUR DOUCE

Sans gluten - Sans lactose - Vitaliseur®

INGRÉDIENTS

- 3 œufs bio
- 100 g d'huile de coco vierge biologique
- 20 cl de lait d'amande
- 80 g de sucre complet
- 1 cas bombée de farine de riz complet biologique
- 2 cas de farine de coco
- 1 à 2 cas de farine de sarrasin complète biologique
- 1/2 cac de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 cas bombée de poudre de Cacao 100%
- 1 bonne pincée de fleur de sel
- Extrait de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé

RÉALISATION

- Pour une cuisson à la vapeur douce, mettre à chauffer 1/3 d'eau dans la cuve du Vitaliseur®.
- Dans un récipient, mélanger le sucre et l'huile de coco (elle doit être liquide). Puis ajouter le sel et les œufs. Battre légèrement pour homogénéiser le mélange.
- Ajouter les ingrédients secs : les farines de riz complet, de coco et de sarrasin, le bicarbonate de soude alimentaire. Mélanger délicatement jusqu'à intégration parfaite des farines.
- Dans un autre récipient, délayer la poudre de cacao dans un peu de lait végétal d'amande. Puis, ajouter la moitié de la première préparation. Mélanger pour incorporer la base cacaotée à la préparation.
- Ajouter à la première préparation l'extrait de vanille.

Disposer les 2 préparations dans un petit moule à cake (par exemple celui fourni avec le Vitaliseur®), chemisé au préalable (ou utiliser une feuille de papier cuisson). Veiller à alterner régulièrement les couches de préparation, vanillée puis cacaotée, pour un beau rendu visuel de votre marbré.

Mettre en cuisson 45 minutes à faible ébullition. Piquer en fin de cuisson pour vérifier si le marbré est cuit : la lame doit ressortir propre mais un peu humide. Sortir du Vitaliseur® et laisser refroidir à découvert. Démouler une fois le moule refroidit.

Bon appétit !

Recette by **Magali Tempère**, 2023.



WWW.MAGALITEMPERE.COM
NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM