

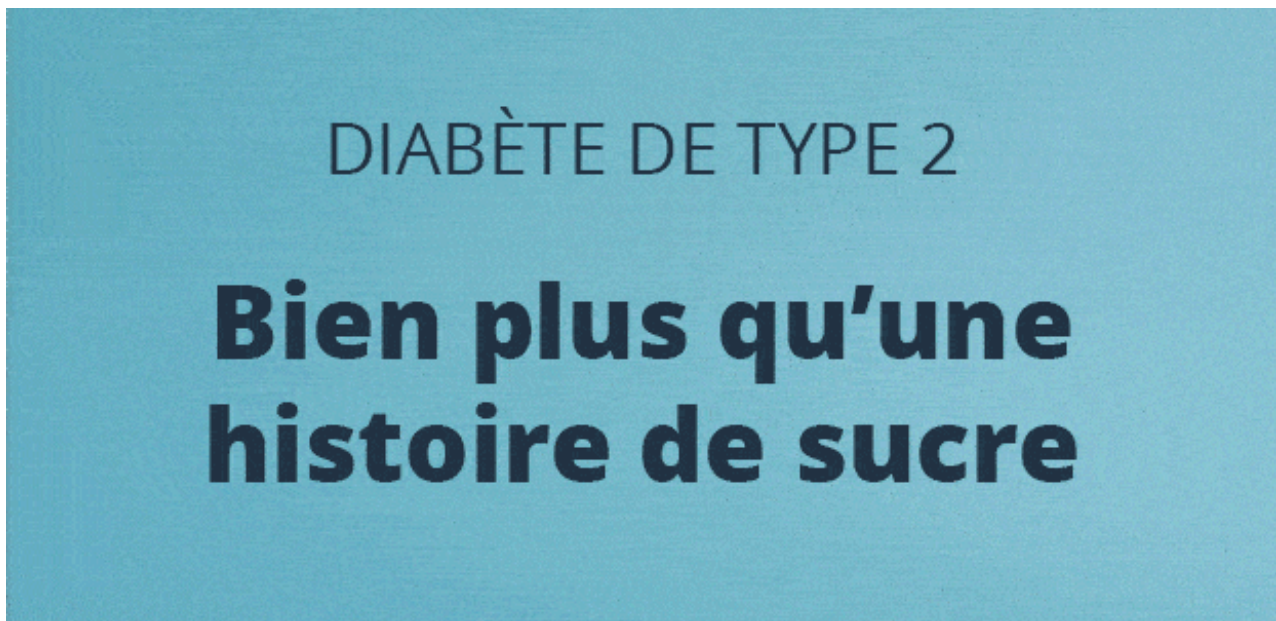


Recette-pour-diabetique.com

Marbré Chocolat allégé Sans Sucre Raffiné

 recette-pour-diabetique.com/marbre-chocolat-allege-sans-sucre-raffine/

Publicité



Par [Recettes Diabète et bien être](#) | 10 septembre 2020

[>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)



Papy Brossard n'a qu'à bien se tenir ! voilà un marbré allégé en farine et sans sucre raffiné.

Un Marbré au chocolat extra moelleux et pas du tout pâteux !

Allégé en glucides: Il y a près de 50g de glucides pour 100g dans un marbré Savane de Brossard le miens autours de **23 g !**



L'astuce est de remplacer une grosse partie de la Farine de la recette originale par de la farine d'amandes mais aussi d'utiliser du sirop d'agave à la place du sucre.

J'ai également diminué le beurre en ajoutant de l'huile de coco.

Tout cela donne un résultat savoureux qui fond en bouche.

Noter que ce gâteau est surtout allégé en glucides – il reste cependant calorique.

Avis: 5

Recette de Marbré Chocolat allégé Sans Sucre Raffiné

- **Produit:** 1 marbré (4 Portions)
- **Glucides par part:** 22 g
- **Préparation:** 25 mins
- **Cuisson:** 1 hr 5 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 30 mins

Pour 8 grosses parts: Environ 21g de glucides par part dont 17g de glucides complexes et 4g de glucides complexes



Ingrédients

- 3 oeuf
- 140 g Farine d'amande blanchie - moins de 6 g de glucides pour 100g - poudre d'amande très fine
- 40 g farine de petit épeautre environ 76g de glucides complexes pour 100g
- 1 sachet Levure chimique
- 25 g Chocolat Noir 100% cacao - en poudre sans sucre - 8,5g de glucides simples pour 100g
- 8 cl lait 4g de glucides simples pour 10cl
- 60 g beurre
- 75 g Huile de coco
- 1 gousse Vanille
- 150 g Sirop d'Agave Compter environ 80g de glucides simples pour 100g

Instructions

1. Chauffer le lait puis laisser infuser la gousse de vanille fendu (mettre les grains dans le lait) - préparer le reste des ingrédients avec le bon pesage. Fondre le beurre et l'huile de coco.
2. Monter les blancs en neige bien ferme
3. bien mélanger la farine d'amande avec la farine de petit épeautre et la levure puis ajouter les ingrédients suivants tout en fouettant la préparation: les oeufs puis le beurre et l'huile de coco, le sirop d'agave et enfin le lait vaillé (sans la gousse)
4. A l'aide d'une Marquise ajouter progressivement les blancs en neige en remuant délicatement. L'ensemble doit être homogène - Réserver la moitié de la préparation.
5. Mélanger le chocolat avec la 2ème moitié.

6. Dans un moule à cake en silicone légèrement beurré, verser la moitié de la préparation sans chocolat puis celle au chocolat et enfin la 2ème moitié sans chocolat.
7. A l'aide d'un couteau faire 3/4 stries en profondeur puis une dans la longueur.
8. Cuire 60 minutes au four (ici chaleur tournante) à 150° Laisser bien refroidir

- **Cuisine:** Cuisine Régimes et Intolérants
- **Type de plat:** Dessert
- **Niveau de difficulté:** Facile

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Salade de Pâtes à l'Orientale

Ou encore...

2 Commentaires



Pauline

13 septembre 2020 at 17 h 04 min

Vraiment très bon et moelleux!

Je ne suis pas diabétique mais j'essaye de réduire ma consommation de sucre. J'ai même mis un peu moins de stevia et rajouté 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète.

Avis: 5

Répondre



Recettes Diabète et bien être

14 septembre 2020 at 8 h 26 min

Merci

Vous voulez dire un peu moins de sirop d'agave ?

Bonne idée le beurre de cacahouète – il y a aussi la purée d'amande

Avis: 5

Répondre

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)